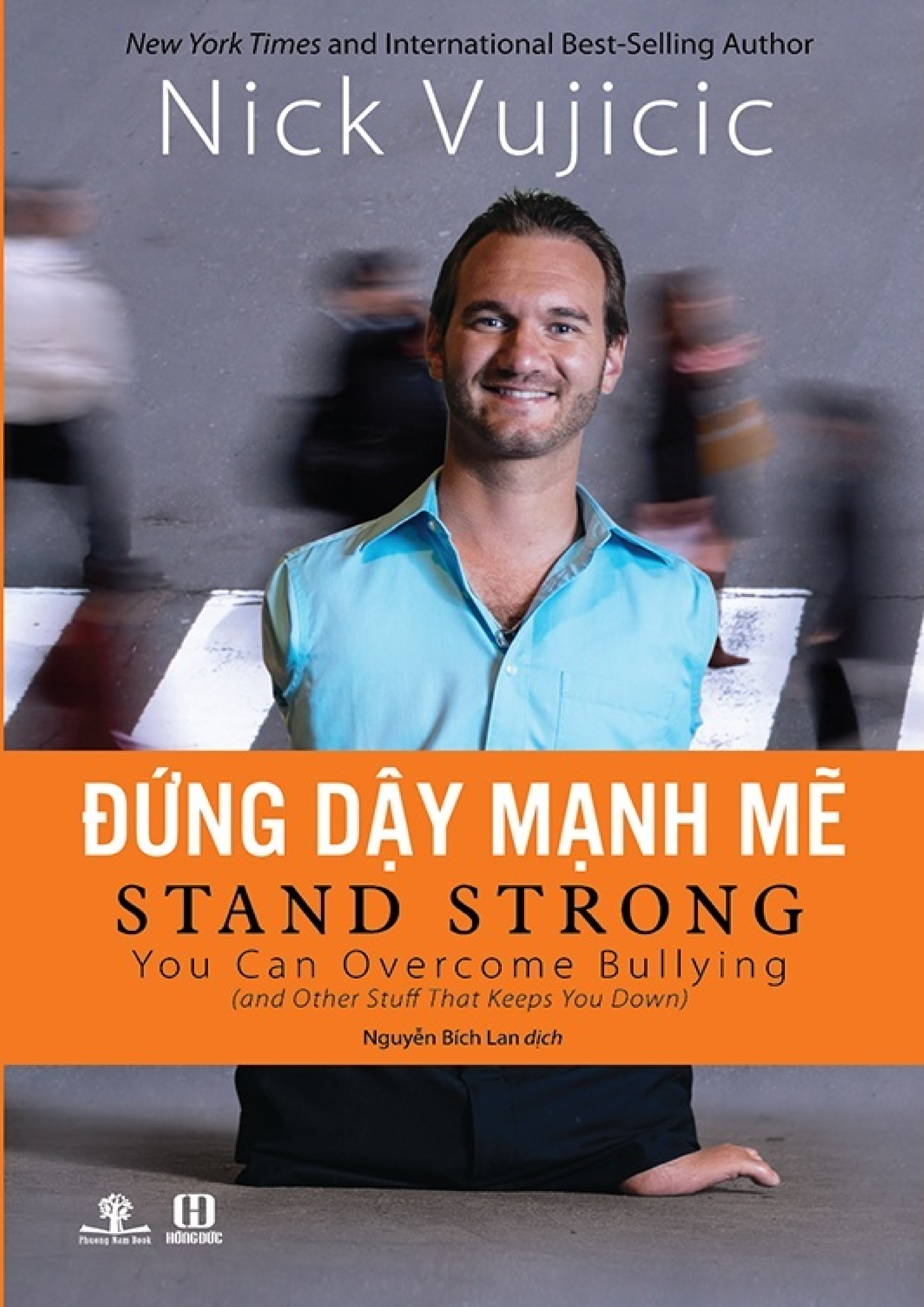
New York Times and International Best-Selling Author

Nick Vujicic



ĐỨNG DẬY MẠNH MẼ

STAND STRONG

You Can Overcome Bullying

(and Other Stuff That Keeps You Down)

Nguyễn Bích Lan *dịch*

Phuong Nam Book

HỒNG ĐỨC

Được viết ra với nỗ lực góp phần làm chấm dứt nạn bắt nạt trên toàn cầu, cuốn sách này được dành tặng cho con trai tôi, Kiyoshi, với hy vọng rằng con tôi và con của các bạn sẽ lớn lên trong một thế giới tốt đẹp hơn, và nhân ái hơn.

LỜI NGƯỜI DỊCH

Nói đến Nick Vujicic là nhắc đến một biểu tượng của ý chí, nghị lực phi thường, của sự tự tin, tinh thần lạc quan, và khát vọng sống mãnh liệt. Sinh ra không có chân, không có tay, Nick đã phải đương đầu với vô vàn thách thức, từng có những lúc bị những lời trêu chọc và bình phẩm vô cảm làm cho chán nản và tuyệt vọng đến mức muốn tìm đến cái chết, nhưng anh đã vượt qua tất cả để trở thành một diễn giả nổi tiếng thế giới, một người đàn ông có sự nghiệp viên mãn, gia đình hạnh phúc. Anh là minh chứng đầy thuyết phục về sức mạnh tinh thần chiến thắng nghịch cảnh, là nguồn cảm hứng cho biết bao con người đang kiên nhẫn vượt khó để vươn tới những ngày tốt đẹp hơn.

Thật may mắn, nhiều người Việt Nam đã được biết đến tấm gương Nick Vujicic qua các cuốn sách *Cuộc sống không giới hạn, Đừng bao giờ từ bỏ khát vọng, Sống cho điều ý nghĩa hơn* và qua chuyến diễn thuyết của anh tại Thành phố Hồ Chí Minh và Hà Nội vào tháng 5 năm 2013. Câu chuyện cuộc đời của Nick trong những trang sách, và Nick ở ngoài đời thực đã gợi bao tình cảm yêu mến, khâm phục đối với nhiều người Việt Nam, đặc biệt là các bạn trẻ. Là người dịch các cuốn sách của anh trong hai năm qua, tôi đã nhận được hàng nghìn bức thư, và tin nhắn phản hồi của độc giả trên khắp cả nước, trong đó nhiều người đã tâm sự rằng biết về Nick họ cảm thấy yêu đời hơn, muốn nỗ lực phấn đấu vươn lên hơn nữa trong cuộc sống. Không ngạc nhiên khi bộ sách của Nick Vujicic trở thành 1 trong 10 tựa sách được bạn đọc cả nước ưa thích nhất qua cuộc bình chọn sách hay lần thứ II

năm 2014 do Fahasa tổ chức.

Đánh giá cao tác dụng tích cực của những gì Nick đã đúc kết và chia sẻ, chúng tôi, những người làm sách, tiếp tục giới thiệu với độc giả cuốn sách mới nhất của con người phi thường này, cuốn sách "*Đứng dậy mạnh mẽ*". Đây là một cuốn sách đề cập đến nạn bắt nạt, những ảnh hưởng tiêu cực của nó đối với các cá nhân và môi trường phát triển chung của xã hội. Quan trọng hơn, từ kinh nghiệm của bản thân cũng như từ những câu chuyện mà chính các nạn nhân của các vụ bắt nạt kể với mình, Nick đã đưa ra những gợi ý rất bổ ích, giàu tính thực tiễn và tính khích lệ về cách đương đầu với sự bắt nạt.

Không ủng hộ việc sử dụng bạo lực dưới bất kỳ hình thức nào, anh khích lệ những ai đang bị bắt nạt và có nguy cơ trở thành nạn nhân của những kẻ bắt nạt xây dựng hệ thống phòng ngừa sự bắt nạt của chính mình dựa trên một nền tảng tinh thần vững mạnh với ý thức rõ ràng về giá trị của bản thân, tự tin và sáng suốt trong suy nghĩ cũng như trong hành động. Bằng ngôn từ cô đọng anh đã đưa ra phương pháp tạo dải an toàn trong tâm thức nơi bạn có thể "đến" để tìm sự bình tĩnh, bình yên trong khi bạn phải đương đầu với một kẻ bắt nạt muốn trêu chọc, xúc phạm, thậm chí hăm dọa bạn. Anh viết: "*Dải an toàn mà tôi đề cập đến ở đây được tạo ra để bảo vệ bạn về mặt cảm xúc để bạn không trở nên căng thẳng hoặc phiền muộn trước sự bắt nạt hoặc những chuyện tiêu cực khác trong cuộc sống.*"

Khẳng định rằng bắt nạt đang là một vấn nạn toàn cầu, ảnh hưởng đến tất cả chúng ta, anh kêu gọi tất cả mọi người hãy tham gia những chiến dịch phòng chống nạn bắt nạt, bằng cách không tự biến mình thành kẻ bắt nạt, giúp cộng đồng nâng cao ý thức về nạn bắt nạt, bảo vệ, giúp đỡ những người bị bắt nạt ở bất cứ đâu trên thế giới. Anh chỉ rõ: "*Nhiều người bị bắt nạt trong quá khứ đã trở thành những kẻ bắt nạt. Những kẻ bạo lực tiến hành một số vụ xả súng khét tiếng vào đám đông ở các trường học và những nơi khác mà báo chí đưa tin là những kẻ đã từng bị bắt nạt. Chúng*

ta có thể ngăn chặn cái vòng bạo lực này bằng cách hành động để nhận diện những kẻ bắt nạt trong đám đông của chúng ta và làm bất cứ điều gì cần phải làm để thay đổi hành vi của họ, giúp họ tìm được con đường mới."

Có thể nói phương pháp đương đầu với sự bắt nạt mà Nick nêu ra trong cuốn sách này là cách giải quyết vấn đề một cách căn bản với tầm nhìn rộng, sự sáng suốt, tính nhân văn và tinh thần cao thượng. Nick khuyên những người bị bắt nạt tha thứ cho kẻ bắt nạt mình: *"Hãy làm điều đó vì chính bản thân bạn… Có thể kẻ bắt nạt bạn đang phải sống trong một gia đình đầy sự ngược đãi và sóng gió, thiếu vắng tình yêu và sự giúp đỡ."*

Tôi dám chắc rằng cũng như ở khắp nơi trên thế giới, ở nước ta có rất nhiều người đã và đang phải đương đầu với sự bắt nạt. Chưa có một thống kê đầy đủ hoặc một nghiên cứu rộng khắp nào về nạn bắt nạt ở nước ta, nhưng ai cũng biết những vụ bắt nạt vẫn xảy ra hàng ngày, thậm chí hàng giờ tại các trường học, các công sở, ngoài đường phố, trên xe buýt, trong các sân chơi, v.v… Đặc biệt, hiện nay nạn bắt nạt lan tràn trên mạng Internet. Những kẻ bắt nạt vô tình hoặc cố ý đưa ra những lời bình phẩm tàn nhẫn, đăng những bức ảnh thiếu thiện ý về người khác hoặc dùng tên giả để lừa lọc, đe dọa, khủng bố các nạn nhân thông qua các trang web và các mạng xã hội. Dư luận hẳn chưa quên trường hợp một nữ sinh lớp 12 ở Thạch Thất, Hà Nội đã uống thuốc trừ sâu tự sát sau khi bị ghép ảnh trên Facebook và bị trêu chọc. Chắc chắn còn có những cái chết thương tâm khác mà chúng ta đã không gọi đúng tên là "Những cái chết từ các vụ bắt nạt".

Trước những cái chết đau lòng xảy ra vì sự bắt nạt chúng ta buộc phải đối diện với một câu hỏi nhức nhối: Liệu chúng ta có thể làm gì để ngăn không cho chuyện tương tự xảy ra với con em mình?

Cuốn sách này không chỉ là một cẩm nang hữu ích cho các bạn tuổi mới lớn, cho các học sinh, sinh viên, những đối tượng dễ bị

ảnh hưởng bởi sự bắt nạt mà còn là sự tham khảo cần thiết đối với các thầy cô giáo, các bậc cha mẹ và những người làm công tác xã hội. Những câu chuyện cũng như các kỹ năng được chia sẻ trong cuốn sách này có thể góp phần thúc đẩy sự phát triển tinh thần của mỗi bạn đọc. Hy vọng rằng khi gấp cuốn sách lại bạn đọc có thể cảm thấy tự tin hơn, mạnh mẽ hơn, được chuẩn bị tốt hơn để đương đầu không chỉ với sự bắt nạt mà những thách thức khác trong cuộc sống.

Hà Nội ngày 30/4/2014

1
TẠI SAO LẠI LÀ TÔI? TẠI SAO LẠI LÀ BẠN?

Bạn không phải là người duy nhất bị bắt nạt. Bắt nạt là một vấn nạn toàn cầu.

Tôi là ước mơ của những kẻ bắt nạt, thật vậy.

Không tay. Không chân. Không khả năng tự vệ.

Sinh ra không có chân, không có tay mà chẳng rõ nguyên nhân tại sao, nhưng tôi cảm thấy mình may mắn ở nhiều điều khác. May mắn lớn nhất của tôi là tôi có một gia đình hết mực yêu thương tôi, luôn giúp đỡ, động viên tôi. Trong những năm đầu đời, tôi được gia đình che chở và khích lệ rất nhiều. Nhưng khi bước ra khỏi sự chở che, bảo vệ của gia đình để đến với những sảnh lớp và sân chơi của trường tiểu học, tôi cảm thấy như thể tôi có treo hồng tâm trước ngực, ngụ ý rằng: "Hỡi những kẻ bắt nạt, nhắm vào đây này!" Tôi đã từng cảm thấy đơn độc trong nỗi khiếp sợ những kẻ bắt nạt, nhưng thực sự tôi không đơn độc. Và bạn cũng vậy.

Nếu bị bắt nạt, điều đầu tiên bạn cần phải hiểu là, những đợt tấn công, những trò trêu chọc, những hành động xấu xa của những kẻ bắt nạt nhằm vào bạn thực sự không phải vì bản thân bạn có vấn đề, không phải vì bất kì khiếm khuyết nào của bạn hay vì bất cứ chuyện gì bạn đã làm. Chính những kẻ bắt nạt mới là những

người có vấn đề. Chúng bắt nạt bạn để cảm thấy bản thân mình khá khẩm hơn, để trút giận, để cảm thấy mình có uy hơn, hay thậm chí bởi vì chúng chẳng có việc gì khác để làm.

Tôi biết rằng điều đó nghe có vẻ không thỏa đáng, nhưng thực tế đúng là như vậy.

Khi ở tuổi mới lớn, tôi đã mất rất nhiều thời gian để cố tìm ra lý do tại sao những kẻ bắt nạt lại quấy rầy tôi. Thực sự là có một kẻ đã làm tôi ám ảnh suốt. Cậu ta bắt nạt tất cả mọi người, nhưng vì lý do nào đó, tôi cảm thấy mình bị xúc phạm ghê gớm. Tôi bị ám ảnh và muốn tìm hiểu động cơ của cậu ta. Cuối cùng tôi hiểu rằng cậu ta bắt nạt tôi không phải vì tôi có vấn đề. Chính cậu ta mới là người có vấn đề.

Chắc hẳn bạn cũng có một kẻ bắt nạt như thế, người cũng có ảnh hưởng tương tự với bạn ám ảnh bạn, làm bạn lo lắng và tra tấn những giấc mơ của bạn bởi bạn không hiểu nổi tại sao mình lại trở thành mục tiêu của chúng. Với quyển sách này, tôi sẽ giải phóng bạn khỏi gánh nặng của sự lo lắng, căng thẳng và sợ hãi khi bạn không may trở thành nạn nhân của một kẻ bắt nạt.

Động cơ của những kẻ bắt nạt bạn là gì? Không quan trọng. Chính bạn mới quan trọng.

Sự an toàn và hạnh phúc của bạn quan trọng đối với tôi, với tất cả những ai yêu thương và thực sự quan tâm đến bạn, thế nên, thay vì chăm chăm tìm lý do tại sao những kẻ đó lại quấy rầy bạn, hãy tập trung vào việc giúp bản thân mình tìm lại cảm giác an toàn và hạnh phúc.

Việc đó nghe giống như một kế hoạch, đúng không?! Nhưng trước khi chúng ta bắt đầu, tôi muốn bạn biết rằng không có chiến lược nào tuyệt đối hoàn hảo để đương đầu với những kẻ bắt nạt. Và, dĩ nhiên, tôi không khuyên bạn sử dụng bạo lực, nếu bạn có thể tránh được chuyện này! Đừng bao giờ để một kẻ bắt

nạt dẫn dụ bạn vào một cuộc ẩu đả. Nếu chúng tấn công bạn, hãy tự vệ và chạy đi càng nhanh càng tốt. Nếu bạn có bất cứ lý do gì để nghĩ rằng chúng sắp sửa làm hại thân thể bạn, bạn cần phải nói chuyện với người lớn, một người nào đó có thể giúp đỡ bạn trước khi điều đó xảy ra.

NẠN BẮT NẠT

Hiểu ngay từ đầu rằng nhiều người chia sẻ khó khăn với bạn trong việc đương đầu với vấn đề này là điều quan trọng. Thật buồn khi phải thừa nhận rằng nạn bắt nạt cũng phổ biến như bệnh cảm vậy. Tôi đã đi khắp thế giới nói chuyện với các bạn trẻ về chủ đề này. Ở bất cứ nơi đâu tôi đến, nạn bắt nạt cũng là một trong những chủ đề được đông đảo mọi người quan tâm nhiều. Những học sinh tuổi mới lớn tại mọi trường học ở mỗi thị thành, mỗi đất nước đã nói với tôi rằng họ phải chịu đựng nỗi đau về thể xác lẫn tinh thần do bị bắt nạt.

Một bạn trẻ ở Trung Quốc kể với tôi rằng cậu đã định tự tử tám lần vì bị bắt nạt ở trường học. Sau một buổi diễn thuyết của tôi về nạn bắt nạt, một em gái người Hàn Quốc rất dễ thương ở Boise, Idaho đến gặp tôi và khóc. Em nói: “Ngày nào em cũng bị trêu chọc về gốc gác của mình bởi vì em là học sinh châu Á duy nhất ở trường.”

Tôi cũng đã nghe những chuyện tương tự từ những nạn nhân của nạn bắt nạt ở Chilê, Brazil, Australia, Nga, Serbia và khắp nơi trên thế giới.

Nạn bắt nạt tồn tại ở khắp mọi nơi và nó diễn ra dưới nhiều hình thức. Hầu hết chúng ta không lạ gì những kẻ bắt nạt hồi còn bé, những kẻ dọa đánh chúng ta, trêu chọc chúng ta, xúi giục bạn bè quay lưng lại với chúng ta. Người lớn thì trải nghiệm sự bắt nạt dưới hình thức quấy rối tình dục, hoặc phân biệt chủng tộc, tôn giáo, giới tính, hoặc bị bắt nạt vì những khuyết tật thân thể. Những kẻ bắt nạt có thể là ông chủ, đồng nghiệp, giáo viên, huấn

luyện viên, bạn trai, hoặc bạn gái - bất cứ ai lạm dụng quyền lực hoặc vị trí của họ.

Thật buồn khi phải nói rằng đôi khi cha mẹ cũng có thể là những kẻ bắt nạt. Tự tử là vấn đề nhức nhối của giới trẻ ở châu Á, và một phần của vấn đề này là nhiều bạn ở tuổi mới lớn phải chịu sức ép vô lý: phải đạt điểm cao nhất để có thể vào được ngôi trường danh tiếng nhất, kiếm được công việc tốt nhất với mức lương cao nhất. Tất nhiên, cha mẹ nào cũng muốn con mình học giỏi, nhưng khi các bậc phụ huynh chỉ dành tình yêu và sự che chở cho con mình khi chúng thành công trong mắt họ, thì đó lại là một kiểu bắt nạt.

Cũng có trường hợp cha mẹ dùng điếu thuốc lá đang cháy dở châm vào người con mình như một hình phạt khi cô bé không đạt được tiêu chuẩn mà họ đặt ra. Đó là một trường hợp cực đoan, nhưng tôi đã gặp những chuyện tương tự như vậy trên khắp thế giới.

Trải nghiệm thông thường nhất về sự bắt nạt là bị trêu chọc hoặc bị chế giễu vì "khác biệt" theo một cách nào đó. Tôi là một đứa trẻ điển hình về trải nghiệm đó. Trong phần lớn cuộc đời mình, tôi là thỏi nam châm hút những kẻ bắt nạt. Tôi đã phải chịu đựng những lời bình phẩm kinh khủng nhất mà con người có thể tưởng tượng ra do tôi thiếu chân tay. Tôi đã phải chịu đựng những trò đùa ác ý, thậm chí cả sự đe dọa hành hung.

VÌ THẾ, NẾU BẠN ĐANG BỊ BẮT NẠT, THÌ ĐIỀU ĐÓ THỰC SỰ GÂY TỔN THƯƠNG

Thời đi học, gia đình tôi đã chuyển chỗ ở đôi ba lần nhưng điều đó vẫn không giúp tôi thoát khỏi tình trạng bị bắt nạt. Ở Úc, chúng tôi chuyển từ đầu bên này đến đầu bên kia của đất nước, sau đó chúng tôi chuyển sang Mỹ và rồi lại quay trở về Úc. Mỗi lần chuyển đến trường mới, tôi không chỉ là đứa trẻ duy nhất không có chân không có tay mà còn thường là đứa trẻ duy nhất

ngồi xe lăn. Khi chúng tôi chuyển đến Mỹ, tôi chiếm trọn cả 3 vị trí đầu tiên trong các tiêu chí bị bắt nạt: Tôi là đứa trẻ duy nhất ở trường không có chân tay, là đứa trẻ duy nhất ngồi xe lăn và là đứa trẻ duy nhất nói tiếng Anh giọng Úc!

Khác biệt ư? Tôi ư?

Đúng là trong đám đông, tôi luôn là người nổi bật nhất. Đúng là tôi thường là đứa học sinh mới không có bạn bè vì thế, tôi trở thành một mục tiêu dễ dàng hơn cả. Nhưng tôi sớm nhận ra rằng những kẻ bắt nạt sẽ tìm một lý do nào đó để quấy rầy bất cứ ai. Chúng gọi những đứa trẻ thông minh là "lũ mọt sách", những đứa có vóc người cao là "đám chân chim" và những đứa có vóc người thấp là "bọn còi cọc".

Nếu trên đời này tồn tại những con người hoàn hảo thì những kẻ bắt nạt có thể cũng sẽ giễu cợt họ vì họ "quá hoàn hảo". Kiểu gì chúng cũng tìm được lý do để bắt nạt người khác mà thôi.

Vì thế, nếu bạn bị bắt nạt, bạn sẽ thấy điều đó gây tổn thương. Quả là một trải nghiệm khủng khiếp khi bạn cảm thấy chuyện mình bị bắt nạt dường như sẽ không bao giờ chấm dứt. Là người bị bắt nạt trong suốt những năm mới lớn và cho đến khi trưởng thành vẫn thỉnh thoảng gặp phải, tôi muốn mang đến cho bạn niềm hy vọng và cảm giác bình yên. Bạn có thể vươn lên và vượt qua chuyện đó.

VƯƠN LÊN

Chúa Trời đưa bạn đến thế giới này bởi vì Người yêu thương bạn và Người có kế hoạch dành cho bạn. Với sự giúp đỡ của Người và những hướng dẫn chứa đựng trong cuốn sách này, bạn sẽ có thể đặt những kẻ bắt nạt đó vào đúng vị trí dành cho chúng để những lời trêu chọc và sự phân biệt, xa lánh sẽ không còn quan trọng đối với bạn nữa. Kinh nghiệm của tôi cho thấy bất cứ ai cũng có thể chiến thắng sự bắt nạt và có cuộc sống tuyệt vời. Tôi

làm được và bạn cũng thế.

Để giúp bạn bắt đầu, tôi muốn gieo một ý nghĩ vào đầu bạn. Tất nhiên đây là sự kiểm soát tâm trí, vì vậy nếu bạn muốn ngăn chặn nó, thì đó là lựa chọn của bạn. (Điều này nghe có vẻ ngớ ngẩn, nhưng nếu bạn thấy ổn thì tôi cũng chẳng có vấn đề gì). Ý nghĩ tôi muốn bạn xét đến đó là, bị bắt nạt là một trải nghiệm khó chịu, nhưng nó cũng có thể là một cơ hội lớn.

Tôi biết bạn đang nghĩ gì: *Chắc Nick vừa mới bị một con kangaroo đá vào đầu nên mới nghĩ thế!* Không, đó chỉ là một con kangaroo nhỏ thôi. Nhưng tôi tin rằng bạn có thể biến kẻ bắt nạt mình thành một nguồn thúc đẩy để bạn vươn tới điều tốt đẹp của cuộc sống. Thay vì để cho địch thủ làm bạn phát điên, làm bạn buồn khổ, đeo bám bạn trong mọi ý nghĩ, phá hoại giấc ngủ của bạn, giẫm nát mọi ước mơ của bạn, tại sao bạn không xoay chuyển tình thế nhỉ?

BỊ BẮT NẠT LÀ MỘT ĐIỀU KINH KHỦNG NHƯNG ĐÓ CŨNG LÀ CƠ HỘI LỚN

Những kẻ bắt nạt muốn ngược đãi, lạm dụng bạn. Thay vì cho phép điều đó xảy ra, bạn có thể xem chúng như động cơ thúc đẩy mình. Hãy mạnh mẽ lên, hãy đứng vững và chiến thắng kẻ bắt nạt mình. Trong những trang tiếp theo, tôi sẽ giúp bạn xây dựng hệ thống phòng thủ để chống lại những kẻ bắt nạt. Đây là một quá trình xây dựng và tăng cường sức mạnh từ bên trong con người bạn, từ những ý nghĩ và cảm xúc sâu sắc nhất - trái tim và tâm hồn của bạn - đến cách bạn nhìn thế giới, cách bạn đi đến những quyết định và thực hiện những hành động. Bạn xây dựng hệ thống phòng vệ trước những kẻ bắt nạt mình bằng các cách sau đây:

1. Hãy ý thức một cách rõ ràng mình là ai để không kẻ bắt nạt nào có thể nói bạn thế này, thế nọ hoặc khiến bạn cảm thấy tồi tệ.

2. Chịu trách nhiệm về hành vi và hạnh phúc của bản thân mình để không kẻ nào có thể có uy quyền tối thượng đối với bạn.

3. Thiết lập những giá trị vững mạnh mà không kẻ bắt nạt nào có thể lay chuyển được.

4. Tạo nên vùng an toàn trong bản thân mình để có thể tìm thấy sức mạnh và sự thoải mái trong tinh thần.

5. Xây dựng những mối quan hệ bền chặt, để họ có thể đứng lên, giúp bạn đương đầu với những kẻ bắt nạt.

6. Học cách kiểm soát và điều khiển phản ứng của mình trước những cảm xúc nảy sinh khi bạn bị kẻ khác bắt nạt.

7. Phát triển nền tảng tinh thần để giúp bạn bình tĩnh và mạnh mẽ trước sự bắt nạt.

8. Nắm lấy cơ hội học hỏi từ trải nghiệm bị bắt nạt của mình để trở nên mạnh mẽ hơn, khôn ngoan hơn, tự tin hơn, có nhiều niềm tin hơn và được chuẩn bị đầy đủ hơn để đương đầu với bất cứ thách thức nào.

9. Tạo ra chiến lược phòng vệ để bạn có thể được chuẩn bị để đương đầu với những kẻ bắt nạt thuộc bất cứ loại nào; và

10. Trở nên thấu cảm để bạn có thể biết được nhu cầu của những người khác và giúp đỡ họ vượt qua khi bị bắt nạt.

Một khi tập hợp được tất cả những điều trên, bạn sẽ có một hệ thống phòng vệ của riêng mình trước những kẻ bắt nạt. Sau đó, bạn có thể cùng tôi diệt trừ tận gốc nạn bắt nạt để không ai khác phải chịu đựng nó nữa. Cùng với sự giúp đỡ của Chúa, chúng ta có thể chấm dứt nạn bắt nạt.

Chúng ta thường thấy chính những người bị bắt nạt lại trở thành những kẻ bắt nạt người khác. Đó là một vòng luẩn quẩn và một

trong những mục đích của tôi khi viết cuốn sách này là trước tiên để giúp các bạn, những nạn nhân của nạn bắt nạt và sau đó các bạn sẽ giúp tôi và những người khác trên toàn thế giới đấu tranh để xóa bỏ vấn nạn này.

Chúng ta có thể làm được. Chúng ta có thể sát cánh bên nhau và làm cho thế giới này không còn nạn bắt nạt nữa. Trong năm 2012, tôi đã đến thăm một trường học ở Hawaii để nói về chủ đề bắt nạt. Khoảng một năm sau, thầy hiệu trưởng của trường gửi cho tôi một bức thư nói rằng chuyến thăm của tôi đã tạo ra thay đổi quan trọng ở trường học đó. Ông cho biết, sau buổi nói chuyện của tôi, trong suốt cả một năm tại ngôi trường đó, không xảy ra một vụ bắt nạt nào!

Bằng cách đọc cuốn sách này, bạn đang thực hiện bước đầu tiên của việc tham gia vào chiến dịch xóa bỏ nạn bắt nạt. Khi đọc xong, hãy cho những người khác mượn sách. Hãy chia sẻ những gì bạn học được từ cuốn sách này với các anh chị em, bạn bè, cha mẹ, thầy cô và với bất cứ người nào mà bạn nghĩ cuốn sách sẽ giúp ích được họ.

Nếu bạn đang ở tuổi mới lớn và đang phải chịu đựng sự bắt nạt dưới bất cứ hình thức nào, thì cuốn sách này sẽ giúp bạn hiểu rằng trò mà những kẻ bắt nạt đang chơi được thiết kế nhằm khiến bạn cảm thấy tồi tệ về bản thân mình để những kẻ đó có thể cảm thấy mình trội hơn. Hãy từ chối chơi trò đó. Thay vì để những kẻ bắt nạt cuốn mình vào trò chơi đó, hãy tin những người yêu thương bạn khi họ nói rằng bạn quan trọng đối với họ, và đối với Đấng Sáng Tạo. Bạn là đứa con của Chúa Trời, được tạo ra trong hình hài của Người. Bạn đẹp đẽ. Trên đời này, bạn là một người đặc biệt, có một không hai.

Nói như vậy không có nghĩa là bạn không có bất kỳ khiếm khuyết nào. Tôi muốn nói rằng cái đẹp nằm ở trong chính sự không hoàn hảo của chúng ta. Tất cả chúng ta vừa hoàn hảo lại vừa khiếm khuyết. Chúa Trời đã tạo ra chúng ta theo cách đó bởi

vì cái đẹp nằm ở cả sự hoàn hảo lẫn sự không hoàn hảo.

Sau khi đọc cuốn sách này, bạn sẽ có thể đưa ra tuyên bố sau đây một cách rõ ràng và đầy tự tin:

- Những kẻ bắt nạt không thể làm tôi tổn thương hoặc định nghĩa tôi là ai bởi vì tôi đã tự xác định mình là ai. Tôi biết mình là ai và mình đang tiến đến đâu.

- Tôi không cho bất cứ ai cái quyền làm tôi cảm thấy tồi tệ. Tôi chịu trách nhiệm về hạnh phúc của bản thân mình.

- Các giá trị của tôi không thể bị lay chuyển. Tôi có kế hoạch cho cuộc đời mình và các giá trị đó sẽ dẫn dắt tôi.

- Sức mạnh của tôi bắt nguồn từ bên trong con người tôi và không kẻ bắt nạt nào có thể khiến tôi cảm thấy bất an.

- Tôi biết gia đình và bạn bè tôi sẽ luôn ủng tôi, sát cánh bên tôi cũng như tôi luôn ủng hộ và sát cánh bên họ.

- Tôi ý thức được những cảm xúc của mình, đặc biệt là sự tức giận và nỗi sợ hãi, và tôi kiểm soát được phản ứng của mình trước những cảm xúc đó để tôi có thể duy trì sự tích cực trong suy nghĩ cũng như trong hành động.

- Đời sống tinh thần của tôi vững chắc và đầy sức mạnh. Tôi biết tôi được tạo ra có chủ đích, và tôi được yêu thương vô điều kiện. Chỗ nào tôi yếu, thì chỗ đó Đấng Sáng Tạo mạnh.

- Tôi luôn tìm thấy điều tích cực từ mọi thách thức kể cả sự bắt nạt.

- Tôi tận dụng mọi cơ hội để tìm đến với những người khác để giúp đỡ họ, đặc biệt là những người đang bị bắt nạt.

Hợp sức lại với nhau, chúng ta sẽ xây dựng hệ thống phòng vệ

trước sự bắt nạt. Bạn sẽ cảm thấy mạnh mẽ hơn bao giờ hết và bạn sẽ được chuẩn bị tốt hơn để đối mặt với những thách thức mà cuộc sống có thể ném về phía bạn.

Tôi yêu quý tất cả các bạn.

Lưu ý của Nick cho chương 1:

- Bắt nạt là một vấn nạn toàn cầu vì vậy nếu bạn bị bắt nạt thì bạn không đơn độc - và có nhiều sự giúp đỡ dành cho bạn.

- Khi một kẻ bắt nạt quấy rầy bạn, thì đó không phải do bạn hay do bất kì khiếm khuyết nào của bạn mà đó là vấn đề của chính kẻ bắt nạt bạn. Vì thế, bạn không nên cảm thấy tự ti về bản thân mình.

- Không có một chiến lược duy nhất hoàn hảo nào để đối phó với tất cả những kẻ bắt nạt, vì thế, cách tốt nhất là bạn hãy phát triển một nguồn sức mạnh từ bên trong và những chiến lược dành cho mọi tình huống mà bạn có thể sẽ phải đối mặt.

- Nếu một kẻ bắt nạt tấn công bạn, hãy tự vệ đồng thời hãy cố gắng tránh xa kẻ đó càng nhanh càng tốt. Nếu bạn có một lý do nào đó để nghĩ rằng một kẻ bắt nạt sắp gây hại cho bạn về mặt thân thể thì bạn cần nói chuyện với người lớn hoặc bất cứ ai có thể giúp bạn trước khi điều đó xảy ra.

2
HÃY TRỞ THÀNH CƠN ÁC MỘNG CỦA NHỮNG KẺ BẮT NẠT

Hãy xác định mình là ai để không kẻ bắt nạt nào có thể nói khác đi về bạn.

Gã đó đã say khướt. Tôi và vợ tôi đang bơi trong bể bơi của một khu nghỉ mát trong một chuyến đi du lịch bằng đường bộ. Gã cứ chằm chằm nhìn tôi. Thoạt đầu tôi không thể nghe được những gì gã đó nói bởi vì giọng của gã lè nhè, nhưng tôi biết đó chẳng phải là những lời hay ho gì. Khi gã tới gần, nỗi sợ trong tôi được xác nhận. Gã chỉ vào mẩu chân nhỏ của tôi khi tôi ngồi trên thành bể bơi. Gã nói những lời lỗ mãng về mẩu chân và thân hình của tôi. Sau đó gã quấy rầy tôi bằng những câu hỏi gây khó chịu rõ ràng có ý coi khinh tôi và làm cho tôi lúng túng.

Rõ ràng, gã đã tự biến mình thành kẻ lố bịch. Chẳng cần sự giúp đỡ của tôi, gã đã trở thành một tên ngốc rồi, vậy nên tôi giữ im lặng và để mặc gã tự chuốc mệt vào thân. Vài phút sau gã lảo đảo đi vào trong khách sạn. Tôi cầu nguyện cho gã. Tôi quả thực đã làm vậy. Tôi cầu cho gã đâm sầm vào cửa kính!

(Tôi đùa thôi)

Khi tôi buộc phải đương đầu với những kẻ bắt nạt, tôi cố gắng xử sự như Chúa Jesus. Chúa Jesus là ví dụ cực kỳ sinh động về một người bị kẻ khác bắt nạt vì niềm tin tôn giáo của Người. Tuy nhiên, Chúa rất điềm tĩnh, và Người không bao giờ sử dụng sức mạnh của Người để tấn công lại những kẻ bắt nạt. Tôi dám chắc rằng nếu muốn Người hoàn toàn có thể hạ gục những kẻ hành hạ mình trong nháy mắt. Thay vì làm thế, Người đương đầu với những kẻ bắt nạt như đối xử với tất cả mọi người - đối xử bằng lòng trắc ẩn bắt nguồn từ tình yêu thương và sự cứu rỗi.

Trước kia không phải lúc nào tôi cũng được mạnh mẽ như vậy. Những trải nghiệm với những kẻ bắt nạt thường để lại trong tôi cả cảm giác sợ hãi lẫn nỗi tức giận, ấy là chưa kể đến cảm giác buồn phiền, lo lắng, căng thẳng và chán nản.

Khi tôi trở thành người lớn, tôi được trang bị tốt hơn để vượt lên sự bắt nạt. Nhưng tôi phải thừa nhận rằng kẻ bắt nạt tôi ở bể bơi đã khiến tôi bực mình. Gã làm cho tôi cảm thấy khó chịu, cũng như gã đã làm tất cả những ai có mặt ở quanh bể bơi cảm thấy khó chịu vì cái vẻ huênh hoang của một kẻ say rượu.

Gã đó đã khiến tôi cảm thấy xấu hổ hoặc bất an hay chán nản chăng?

Không hề! Bạn thấy đấy, tôi có sự phòng vệ tốt nhất mà bất cứ ai cũng có thể có khi phải đương đầu với những kẻ bắt nạt, và trong cuốn sách này tôi sẽ chia sẻ với bạn những cách phòng vệ đó. Bước đầu tiên trong việc tự xây dựng hệ thống phòng vệ là giúp bạn xác định rõ mình là ai để không kẻ bắt nạt nào và không ai có thể nói khác đi về bạn hoặc xúc phạm bạn.

TỰ NHẬN THỨC VỀ BẢN THÂN MÌNH

Đây là một bài học mà khó khăn lắm tôi mới học được. Khi còn nhỏ, tôi đã để cho những lời chế giễu của những kẻ bắt nạt bám nhằng nhẵng lấy mình như đỉa đói. Tôi giả vờ ốm để có thể nghỉ

học và khỏi phải đương đầu với những kẻ đó.

Khi đến trường, tôi nấp trong những bụi cây để chúng không tìm thấy tôi. Tôi rất dễ bị tổn thương và những kẻ bắt nạt đã lợi dụng điểm yếu đó để hành hạ tôi. Có rất nhiều câu hỏi mà tôi không thể trả lời, trong đó có câu hỏi lớn này: *Nếu Chúa yêu tất cả những đứa con của mình, thì tại sao Người lại tạo ra tôi với nhiều khiếm khuyết như vậy*?

Hầu hết những đứa trẻ ở tuổi tôi lo lắng rằng mũi của mình quá to, hoặc những cái mụn trên mặt mình sẽ không bao giờ biến mất. Tôi đã từng thức trắng đêm trong nỗi khổ sở khi tôi nghĩ đến những khiếm khuyết về thân thể của mình: *Chúa không thể ban cho con đôi tay, hoặc chí ít là đôi chân, hoặc chỉ một cánh tay hoặc một bên chân ư? Tại sao Người lại để con sinh ra trên đời này mà không có chân tay gì hết? Người để con sinh ra như thế nhằm mục đích gì chứ? Làm thế nào con có thể sống nổi trong một thế giới dành cho những người có chân, có tay đây?*

Sự hoài nghi dai dẳng về giá trị của bản thân và về tương lai của tôi bị những kẻ bắt nạt làm cho trở nên trầm trọng hơn. Chúng nói những lời hèn hạ, xấu xa với tôi, đem tôi ra chế giễu, hoặc xa lánh tôi như thể tôi không phải là một con người. Tất cả những điều đó đè nặng lên tâm trí tôi đến nỗi đã có lúc tôi muốn tự tử. Đã vài lần tôi muốn gieo mình xuống khỏi rìa tường hoặc mép bàn cao.

Cuối cùng, hồi tôi gần mười tuổi, tôi đã cố tự tử bằng cách dìm mình trong bồn tắm. Tôi để đầu mình chìm xuống nước và nín thở trong một khoảng thời gian, nhưng tôi đã không thể tự kết thúc đời mình. Lúc đó, khi tôi cận kề cái chết, tôi thấy trong đầu mình hiện lên hình ảnh cha mẹ tôi, em trai và em gái tôi khóc vật vã trong đám tang của tôi. Tôi không thể chịu đựng nổi khi nghĩ đến việc những người thân của mình phải đau buồn hay khổ sở vì tôi. Đó đâu phải là lỗi của họ, những người đã yêu thương tôi hết lòng; làm sao tôi có thể gây ra cho họ nỗi đau ấy?

Ngày hôm đó, tôi quyết định rằng tự tử không phải là một sự lựa chọn. Thỉnh thoảng, cảm giác muốn hủy hoại mình vẫn xuất hiện, nhưng ngày qua ngày, chúng mờ nhạt dần. Tuy nhiên, bằng chính kinh nghiệm của bản thân, tôi biết rằng những kẻ bắt nạt có thể đẩy bạn đến bên bờ tuyệt vọng. Tôi hiểu những cảm giác đó.

Nếu bạn cảm thấy buồn nản và có ý nghĩ muốn tự hủy hoại bản thân hoặc muốn tự tử, thì xin đừng cho phép một kẻ bắt nạt cướp đi niềm vui sống và sự khao khát được sống của bạn. Tại sao chúng ta lại trao cái quyền này cho người khác chứ?! Đừng để những kẻ bắt nạt tước đi cuộc sống tuyệt vời mà Đấng Sáng Tạo để dành cho bạn ở phía trước.

CUỘC SỐNG TỐT ĐẸP HƠN ĐANG ĐỢI BẠN Ở PHÍA TRƯỚC

Nếu tôi để cho việc bị bắt nạt đẩy mình đến chỗ tự kết thúc cuộc đời, thì tôi sẽ bỏ lỡ mất một cuộc sống tràn đầy niềm vui và tình yêu mà thậm chí có nằm mơ tôi cũng không dám mơ tới. Tôi sẽ bỏ lỡ cơ hội kết hôn với tình yêu của cuộc đời mình, ấy là chưa kể đến niềm hạnh phúc được làm cha! Nếu tôi cho phép sự bắt nạt đẩy mình đến kết cục đó, thì tôi sẽ không bao giờ có được cơ hội gặp gỡ và khích lệ triệu triệu người trên khắp thế giới.

Bạn và tôi không thể biết những điều tuyệt vời nào có thể đang đợi chúng ta ở phía trước. Chỉ Đấng Sáng Tạo mới biết điều gì đang đợi chúng ta ở phía trước. Có thể hiện thời bạn đang phải đối mặt với thách thức, thất bại. Có thể một kẻ bắt nạt nào đó đang khiến cho cuộc sống của bạn trở nên bất hạnh. Đó là một cảm giác đáng ghét, tôi biết. Nhưng tôi có thể giúp bạn. Bạn có thể vượt qua chuyện này. Những ngày tốt đẹp hơn vẫn còn ở phía trước và chắc hẳn bạn không muốn bỏ lỡ những ngày tốt đẹp đó, đúng không nào?

Tất cả chúng ta ai cũng có những thách thức dành cho mình. Có thể những thách thức của bạn còn lớn hơn của tôi nhiều. Tôi

sinh ra không có chân, không có tay, nhưng ở nhiều khía cạnh khác, tôi lại là người may mắn. Tôi tin rằng tất cả chúng ta đều có khả năng vượt qua thách thức nhờ sự quyết tâm của bản thân và sự giúp đỡ của Đấng Sáng Tạo. Hãy nhớ rằng bạn có thể cảm thấy mình không có đủ sức mạnh để đương đầu với thách thức nhưng Đấng Sáng Tạo thì có.

Tôi không có chân, không có tay, nhưng tôi không ngừng cố gắng và tôi đã vượt qua nhiều giông bão khắc nghiệt của cuộc đời. Tôi đã đương đầu với những kẻ bắt nạt mình từ khi tôi còn bé cho đến bây giờ. Thậm chí khi tôi đã có vợ, có con tôi vẫn phải đương đầu với những kẻ bắt nạt. Tôi đã học được cách đương đầu với những kẻ đó, chủ yếu bằng cách kiểm soát phản ứng của mình đối với những kẻ đó và bằng cách xây dựng cho mình một nền tảng vững chắc để bảo vệ mình khỏi những kẻ bắt nạt.

Bạn cũng có thể học để làm được như tôi. Bằng cách chia sẻ những kinh nghiệm của mình, tôi muốn giúp bạn*một tay* (Khiếu hài hước có thể cũng có ích đấy!) Trong những năm ở tuổi mới lớn, đã có lúc tôi nghĩ mình sẽ không bao giờ có thể học đại học, không thể tự kiếm sống, không thể đóng góp gì cho đời. Tôi đã nghĩ rằng không người con gái nào có thể yêu tôi, và rằng tôi sẽ không bao giờ có thể làm cha, có thể ôm con mình vào lòng

Tôi đã lầm, đã lầm, đã lầm! Những kẻ bắt nạt, những kẻ đã nói những điều kinh khủng với tôi đã lầm và tôi đã lầm. Cuộc sống của tôi - cuộc sống dường như đã rất tối tăm, u ám trong một thời gian dài vì bị bắt nạt và những nỗi bất an - giờ đây đã trở nên tuyệt vời, thực sự tuyệt vời!

Ngày đó có nằm mơ tôi cũng không dám mơ đến những gì mà Đấng Sáng Tạo ấp ủ cho tôi, một người không có chân, không có tay từ khi lọt lòng mẹ. Bạn cũng vậy, bạn không thể tưởng tượng được kế hoạch mà Đấng Sáng Tạo dành cho bạn đâu. Tôi cho rằng chúng ta nên kiên trì hướng tới những điều tốt đẹp hơn đang đợi chúng ta ở phía trước.

BIẾN TIÊU CỰC THÀNH TÍCH CỰC

Có thể một kẻ bắt nạt nào đó chế giễu bạn vì bạn thấp bé nhẹ cân, cao kều, gầy nhom hoặc "khác" những người khác ở một điểm nào đó. Tôi đã biết được rằng những điều khiến chúng ta cảm thấy mình "khác biệt" có thể lại là tài sản lớn nhất của chúng ta. Tôi biết rằng bị người khác chê bai hoặc xa lánh buồn lắm chứ. Tuy nhiên, việc trải nghiệm nỗi buồn đó cũng có thể giúp bạn trở thành một con người giàu lòng biết ơn, giàu lòng trắc ẩn, thấu hiểu và cảm thông với người khác hơn.

Bạn có thể đã nghe câu châm ngôn này - hoặc thậm chí đã nghe ca khúc của Kelly Clarkson trong đó có câu này: "Điều gì không thể khuất phục được bạn sẽ chỉ làm cho bạn trở nên mạnh mẽ hơn mà thôi." Trong những ngày tồi tệ của mình, tôi đã nghĩ: "Chắc chắn là như vậy rồi, nhưng hiện giờ nó vẫn làm mình cảm thấy đau đớn!" Đó là sự thật. Nhưng bạn có thể sử dụng những lời chế giễu của những kẻ bắt nạt bạn như một động cơ thúc đẩy bạn trở thành con người khôn ngoan hơn, mạnh mẽ hơn, sáng suốt hơn và tự tin hơn.

"Điều gì không thể khuất phục được bạn sẽ chỉ làm cho bạn trở nên mạnh mẽ hơn mà thôi."

Nếu ai đó làm bạn bị tổn thương, thì bạn hãy tìm đến với những người khác đang bị tổn thương. Nếu bạn không được đối xử với sự cảm thông và lòng trắc ẩn, thì hãy tạo ra sự thay đổi bằng cách mang đến cho người khác sự cảm thông và lòng trắc ẩn. Nếu không ai bênh vực bạn, thì bạn hãy bênh vực người khác. Thông điệp của tôi khá đơn giản: Nếu một người không có chân, không có tay có thể vượt qua những thách thức chẳng hạn như bị bắt nạt, thì bất cứ ai cũng có thể vượt qua. Tôi cho sự không hoàn hảo của mình một cơ hội và bạn có thể thấy kết quả tốt đẹp của cách sống đó rồi đấy!

Bạn thấy đấy, những gì xảy ra trong cuộc sống của chúng ta

không phải là ngẫu nhiên, mà là sự lựa chọn. Bạn và tôi có thể không ngăn được những kẻ bắt nạt và những người thiếu suy nghĩ nói và làm những điều gây tổn thương cho người khác, nhưng chúng ta có quyền tối thượng - quyền lựa chọn cách phản ứng trước sự bắt nạt và cách chúng ta sống.

BẠN MẠNH MẼ HƠN BẠN NGHĨ

Những kẻ bắt nạt tìm kiếm những người mà chúng có thể áp đảo bằng lời nói, bằng nắm đấm, hoặc bằng cách cô lập và thao túng ở ngoài đời thực hoặc ở trên mạng Internet. Những kẻ đó tìm kiếm những điểm yếu, những điều nhạy cảm hoặc những mối bất an để chúng có thể lợi dụng. Có thể bạn có tất cả những điều nói trên, đúng không nào? Ai mà chẳng có những điều đó cơ chứ?

Ai cũng có những mối bất an, những điều nhạy cảm. Điều đó không khiến chúng ta trở nên yếu đuối. Nó khiến chúng ta là "người", nhưng đồng thời nó cũng khiến chúng ta dễ bị tổn thương, và điều đó cũng không có gì bất bình thường cả. Vì dễ bị tổn thương, chúng ta nhạy cảm và giàu lòng cảm thông hơn, biết suy nghĩ khi đối xử với người khác. Bạn có thể rất dễ bị tổn thương nhưng vẫn rất mạnh mẽ.

Những kẻ bắt nạt cũng săn tìm những người mà chúng có thể làm cho bị cô lập, trong đó có những đối tượng như học sinh mới, hàng xóm mới, hoặc một bạn trẻ trên mạng hoặc ở ngoài đời. Tôi sẽ chia sẻ nhiều hơn về vấn đề này trong những trang sau của cuốn sách, nhưng bạn hãy nhớ rằng tự tách mình ra khỏi người khác trong một thời gian dài không phải là điều tốt. Tôi đã từng trải qua chuyện đó rồi nên tôi có thể khẳng định như vậy.

Khi bạn không có ai để có thể trò chuyện, những ý nghĩ tiêu cực sẽ len lỏi vào đầu bạn. Ngay cả những điều nhỏ nhặt mà bình thường không là gì đối với bạn cũng có thể làm bạn khó chịu khi bạn cô đơn. Những kẻ bắt nạt thích điều đó. Chúng như những

trận cuồng phong. Chúng ập đến và phá tan tành bất cứ cái gì không vững chắc, không có bệ đỡ chắc chắn. Sát cánh cùng nhau, chúng ta có thể khiến bạn trở thành người không bị tổn thương bởi sự bắt nạt bằng cách xây dựng một nền tảng vững chắc không bao giờ rạn nứt.

Đó không phải là sự tự mãn. Đó là việc xây dựng nền tảng để trở nên yên tâm và mạnh mẽ đến mức không một kẻ bắt nạt nào có thể làm cho bạn cảm thấy mình yếu đuối, vô giá trị. Bạn sẽ biết chính xác mình là ai và biết rõ giá trị mà bạn có thể mang đến cho đời.

Điều đó không có nghĩa là những kẻ bắt nạt sẽ không bám theo bạn nữa. Trong số chúng, sẽ có vài kẻ thích sự thách thức. Nhưng việc cố bắt nạt bạn chẳng khác nào tự đập đầu vào tường. Sự tự tin của bạn sẽ làm cho chúng phát điên và rồi chúng sẽ đi tìm một mục tiêu yếu hơn hoặc chúng sẽ quyết định rằng bắt nạt người khác là một việc chẳng hay ho gì và chúng sẽ từ bỏ việc đó!

BẮT CHƯỚC ĐỂ LÀM NGƯỜI KHÁC

Điều chúng ta bàn đến ở đây không mới mẻ đối với các bạn đang ở tuổi mới lớn. Tôi nghĩ hầu hết các nhà tâm lý học và các nhà tâm thần học đều đồng ý rằng những năm của tuổi mới lớn là giai đoạn mà hầu hết chúng ta đều bắt đầu rèn tính cách, cố hiểu mình là ai, mình hợp với chỗ nào và điều gì mình có thể lấy làm trụ cột để xây dựng cuộc sống. Khi tôi bước vào những năm của tuổi mới lớn, tôi vô cùng muốn mình giống như tất cả những cậu bạn cùng trang lứa. Tôi không muốn bất cứ ai coi tôi là một đứa con trai yếu đuối hoặc bất an, và bạn thử đoán xem tôi đã làm gì nào? Tôi đã giả vờ làm một người khác. *Đó không phải là một bước tiến tích cực đâu, Nick!*

Tôi cố hòa nhập bằng cách làm ra vẻ dữ dằn và chửi thề giống như những đứa con trai mà tôi đang muốn gây ấn tượng. Cái cách cư xử đó rất kỳ cục và xa lạ đối với tôi. Trước khi vào trung

học tôi thậm chí không thể nhớ được mình đã từng nghe một câu chửi thề. Trong gia đình tôi tuyệt đối không có ai chửi thề hết.

Cha mẹ tôi nuôi nấng chúng tôi để chúng tôi yêu kính Chúa và tôn thờ Người mỗi ngày. Cuộc sống của chúng tôi được xây dựng dựa trên đức tin. Xét về nhiều khía cạnh, anh chị em chúng tôi được bảo vệ một cách cẩn thận khỏi sự xô bồ và hỗn tạp của thế giới. Chúng tôi không được phép tự tiện nghe radio, trừ đài phát thanh của người Cơ Đốc giáo.

Chúa chắc hẳn sẽ rất thất vọng khi Người nghe thấy tôi chửi thề, nhưng tôi chắc chắn Người hiểu rằng ít nhiều tôi đã lầm lạc. Những tuần đầu của tôi ở trường trung học tôi được mở mang tầm mắt trước những điều mình chưa từng thấy. Ai cũng chửi thề! Chí ít thì tôi cảm thấy có vẻ như vậy. Quá nhiều tiếng chửi thề bay lượn xung quanh tôi và tôi bắt đầu tự hỏi liệu có phải mình đã hiểu nhầm và liệu có phải những câu chửi thề mà tôi vẫn nghĩ là xấu thực ra lại không phải vậy hay không. Cứ như thể tôi tiếp xúc với thứ ngôn ngữ hoàn toàn mới vậy.

Quả thực trong những ngày đó tôi đã tin rằng chửi thề chỉ là cách nói thông thường của tuổi mới lớn mà thôi. Tôi chỉ muốn mình có vẻ bình thường và hay ho và giống như một cậu trai ngầu hết mức; đến nỗi tôi từ bỏ con người thực của mình để trở thành một gã Nick choai choai ăn nói thô tục.

Tôi bắt đầu chửi thề bởi vì tôi sợ mình lạc lõng giữa những người khác. Chẳng có gì sai trong việc bạn muốn hòa nhập với đám đông và muốn được chấp nhận, nhưng từ bỏ những giá trị và niềm tin của bản thân để làm điều đó thì không đúng đâu bạn ạ.

Hãy cảm thấy thoải mái với bản thân mình đến mức người khác cũng cảm thấy thoải mái với bạn

Tôi đã từ bỏ bản thân mình trong niềm hy vọng rằng mọi người

sẽ không chối bỏ tôi. Thật điên rồ, phải không các bạn? Tất cả chúng ta đều có những điều chỉnh để hòa hợp với những người khác. Tất cả chúng ta ít nhiều đều phải phục vụ những mong muốn và nhu cầu của những người xung quanh. Đó là một phần của việc sống trong một thế giới rộng lớn hơn - là một phần của gia đình, cộng đồng, quốc gia và thế giới.

Nhưng bạn không bao giờ nên làm những điều mà bạn cảm thấy sai chỉ vì muốn hòa nhập. Bạn không cần phải giả vờ làm một người khác để hòa nhập. Bạn đã có một chỗ trên trái đất này rồi.

Thay vì thế, hãy cố gắng như thế này: Hãy cảm thấy thoải mái với bản thân mình đến mức người khác cũng cảm thấy thoải mái với bạn. Hãy tạo ra một cuộc sống khiến cho bạn vui vẻ đến mức người khác cũng muốn chia sẻ niềm vui với bạn.

ĐEO MẶT NẠ

Trong một thời gian, tôi đã chơi một trò chơi ngớ ngẩn và cố làm ra vẻ mình giống như "những đứa trẻ hay ho". Tôi không biết tại sao chửi thề lại được coi là "mốt", nhưng tôi nhiễm thói quen đó một cách nhanh chóng. Cứ như thể chúng tôi có ngôn ngữ riêng của tuổi mới lớn khiến chúng tôi cảm thấy mình độc lập và trưởng thành. Tôi cũng cảm thấy có lỗi bởi vì mỗi lần chửi thề là một lần tôi thách thức, coi thường những chuẩn mực mà cha mẹ mình đặt ra. Tôi không có lý do để coi thường cha mẹ mình. Cha mẹ yêu tôi hết mực và luôn muốn điều tốt đẹp nhất cho tôi. Tôi luôn biết điều đó.

Có lẽ từ trong tiềm thức tôi đang tuyên bố sự độc lập của mình đối với cha mẹ. Những cuộc nổi loạn nho nhỏ cũng là một phần của quá trình trưởng thành, mặc dù có thể đó không phải là điều mà hầu hết các bậc cha mẹ đều thích.

Khi còn nhỏ chúng ta được người lớn bảo phải làm gì và khi nào thì làm một việc gì đó vậy nên những năm của tuổi mới lớn

dường như là lúc để chúng ta tuyên bố sự độc lập của mình, ở mức độ ít hoặc nhiều. Những đứa trẻ mới lớn, ít nhiều gì cũng có những hành vi nổi loạn và đó không phải là điều lạ. Vấn đề là ở tuổi đó chúng ta chưa thực sự tự lập. Chúng ta vẫn sống trong gia đình. Chúng ta vẫn phụ thuộc vào cha mẹ bởi vì cha mẹ cung cấp thức ăn, nhà ở và trả tiền mua quần áo cho chúng ta vậy nên chúng ta cảm thấy mình nên sống theo các luật lệ của cha mẹ.

Đó là một cuộc chiến lâu đời, nhưng nó có thể trở thành một trò kéo co nhẹ nhàng hơn là một cuộc chiến tranh hạt nhân nếu bạn đánh giá sự việc một cách khách quan và cố gắng hiểu nhau thay vì chỉ phản ứng theo cảm xúc. Tôi may mắn có được những đấng sinh thành luôn quan tâm đến lợi ích cao nhất của tôi, ngay cả khi chúng tôi bất đồng với nhau. Cha mẹ tôi cũng là những người luôn che chở, bảo vệ các con của mình. Tôi không thể trách họ vì điều đó, nhưng tôi cảm thấy thoải mái hơn nhiều khi được mạo hiểm hơn.

Lần đầu tiên khi tôi bắt đầu chửi thề để giống với các bạn của mình, tôi cảm thấy không thoải mái lắm. Tôi biết đó không phải là tôi. Trong một nửa thời gian tôi tự hỏi: *Mình đang chửi thề đó sao? Vấn đề của mình là gì vậy?*Trong một nửa thời gian còn lại "gã Nick Tồi Tệ" trong tôi nói: *"Mình chỉ đang trở thành người hợp thời như những tất cả mọi người thôi mà. Đó chỉ là sự giả vờ thôi mà. Mình đang diễn vai để hòa nhập với đám đông thôi chứ có gì nghiêm trọng đâu."*

Tôi đã đưa ra sự phản hồi đầy quả quyết cho những hành động tiêu cực của mình. Tôi đang tạo ra một cái mặt giả, một cái mặt nạ. Tôi phớt lờ giọng của chàng Nick Tử Tế đang nói với tôi rằng tôi không còn là chính mình. Tôi lờ giọng nói đó đi bởi vì tôi chỉ muốn vượt qua những ngày dài mà không bị bắt nạt hoặc bị người khác làm cho cảm thấy mình là một đứa trẻ "tật nguyền" hoặc dị biệt so với một đứa con trai bình thường.

KHÓI VÀ GƯƠNG

Bạn cố giả vờ làm một người khác càng lâu thì càng khó cho bạn quay trở lại với con người thật của mình. Khi tôi không trung thực với bản thân, điều đó làm nảy sinh đủ mọi vấn đề đối với các mối quan hệ của tôi, việc học của tôi ở trường và cả lòng tự trọng của tôi nữa.

Bạn cố giả vờ là một người khác càng lâu thì càng khó cho bạn quay trở lại với con người thật của mình

Cuối cùng tôi phải đương đầu với một số câu hỏi khó trả lời. Một trong những câu hỏi đó là: *Làm sao mình có thể trung thực với bản thân mình khi mà mình lừa dối mọi người*? Cuối cùng tôi không muốn giả vờ nữa. Tôi ngẫm nghĩ và tự hỏi bản thân: *Mình muốn đi xa đến mức nào chứ? Mình cứ tiếp tục giả vờ như thế này bao lâu nữa? Cha mẹ mình sẽ nghĩ gì về mình khi mình làm ra vẻ như thế này? Thực sự mình muốn làm vui lòng ai đây - những người yêu thương mình hay những người chỉ muốn điều khiển mình vì mục đích của cá nhân họ?*

Bằng cách nhiễm thói chửi thề, tôi đã khoác cho mình một hình ảnh giả tạo. Từ sâu thẳm trong lòng, tôi vẫn cảm thấy mình là một đứa trẻ Cơ Đốc, nhưng những hành động của tôi không phù hợp với một đứa trẻ Cơ Đốc - và mọi người đánh giá tôi không phải qua những gì ở trong trái tim tôi mà qua cách cư xử của tôi.

VÌ CHÚA ĐỪNG BAO GIỜ TRỞ NÊN QUÁ HỢP THỜI

Trong một thời gian những hành động của tôi không phù hợp với đức tin của mình. Chửi thề không phải là thứ giả tạo duy nhất mà tôi nạp vào mình. Trong một thời gian tôi đã quay lưng lại với những người bạn cùng chia sẻ niềm tin với mình. Những học sinh Cơ Đốc đích thực ở trường chúng tôi có một nhóm cùng cầu nguyện trong giờ ăn trưa vào các ngày thứ Sáu. Chỉ có vài người tham gia nhóm đó và họ bị trêu chọc, bị bắt nạt vì điều đó. Một số kẻ bắt nạt gọi những học sinh trong nhóm đó là “Đám cuồng tín” và “những kẻ lập dị mê cuồng Jesus”.

Tôi nghĩ các bạn đó thật sự dễ thương và là những người có niềm tin đích thực, nhưng tôi đã không gia nhập nhóm của họ. Khi có người hỏi tôi tại sao tôi không tham gia nhóm đó, tôi nói rằng tôi thích chơi với những người bạn không theo Cơ Đốc giáo hơn. Tôi cảm thấy không thoải mái khi nói điều đó và trong một thời gian dài tôi đã tự dằn vặt mình vì đã thốt ra những lời ấy. Tôi có lý do để cảm thấy không thoải mái. Một lần nữa, tôi đã không trung thực với những giá trị của mình, niềm tin của mình và con người thật của mình. Một phần lý do là bởi tôi cố gắng hòa nhập với đám đông và tôi chưa thực sự thoải mái khi hành động như một người theo đạo Cơ Đốc. Tôi không muốn mình bị gọi là kẻ cuồng tín hay kẻ lập dị mê cuồng Jesus. Tôi sợ mình bị cô lập và không đứa trẻ ngoại đạo nào muốn chơi với tôi nữa.

Bạn có thể sống không thật với con người thật của mình trong một thời gian, nhưng bạn thực sự không thể "bắt chước để làm người khác" trong một thời gian dài. Không sớm thì muộn cuộc sống giả tạo sẽ quay lại ám ảnh bạn. Bạn sẽ phải trả giá. Trong trường hợp của tôi, một trong những ngày tôi phải trả giá đã đến khi tôi mang cái gã Nick-Biết-Chửi-Thề về nhà. Tôi vô tình để một câu chửi thề bật ra khỏi miệng mình và bị mẹ tôi "tóm sống".

"Con vừa mới nói gì thế hả Nick?"

"Ôi, con xin lỗi. Con xin lỗi. Con không biết câu đó từ đâu ra nữa!"

Chửi thề là điều lạ ở tôi đến nỗi tôi nghĩ mẹ không biết phải làm gì với tình huống đó. Mẹ choáng váng. Mẹ đã bắt tôi hứa không bao giờ nói như vậy nữa, và sau mấy câu quở trách, mẹ cho qua chuyện này. Tuy nhiên, cái lần sơ sẩy đó đã khiến tôi hiểu ra rằng không phải tôi đang sống đúng theo đức tin của mình.

LỠ LỜI

Tôi tự coi mình là một người Cơ Đốc ngoan đạo, người hiến dâng

cuộc đời mình cho Đức Chúa, nhưng một phần đầu óc tôi, cái phần kiểm soát lời nói lại không nhớ điều đó.

Tôi cố loại bỏ những lời nói tục ra khỏi vốn từ vựng của mình nhưng chúng cứ bật ra khỏi miệng. Trong hầu hết thời gian ở nhà, tôi đã cố gắng kiểm soát bản thân, nhưng khi tôi ở trường, quay trái, quay phải đều nghe thấy những câu chửi thề, tôi quả thực phải vất vả để giữ cho lời nói của mình "sạch". Scott và Reese, hai người bạn của tôi, nhận thấy sự thay đổi trong từ vựng của tôi và hỏi tôi về điều đó.

"Mình không muốn chửi thề nữa," tôi nói.

"Tại sao? Chửi thề thì đã sao nào?"

"Mình được nuôi dạy để sống làm một người có đạo. Nói tục, chửi thề không phải là một phần của đời sống của một người ngoan đạo," tôi giải thích. "Chúa không thích điều đó đâu."

Scott và Reese là những người bạn tốt. Họ có thể không hiểu hoặc không đồng ý với ý kiến của tôi, nhưng họ lập tức cố tìm cách để giúp tôi "cai" chửi thề.

Nhưng quả thực việc bỏ chửi thề khó hơn tôi tưởng. Chửi thề đã trở thành một thói quen thật sự. Tôi cứ buột miệng và những tiếng chửi thề lại văng ra, nhưng dần dà tôi đã học được cách tắt cái máy nói ngu xuẩn của mình lúc cần. Ở tuổi 16, trong suốt mười một tháng ba tuần tôi đã không chửi thề. Đúng vậy, tôi đếm từng ngày. Tôi vô cùng muốn loại bỏ gã Nick tục tĩu trong con người mình đi, nhưng rồi một ngày, khi tôi bị một chuyện gì đó gây bực mình, bệnh chửi thề của tôi lại tái phát.

Tôi đã gọi tên Chúa một cách bất kính, và điều đó khiến tất cả mọi người ở trong tầm nghe, trong đó có tôi, choáng váng. Tôi không thể nhớ được chuyện gì đã khiến tôi buột miệng sau một thời gian dài kiềm chế, nhưng tôi cảm thấy tồi tệ, cực kì tồi tệ. Vậy nên tôi cầu xin Chúa giúp đỡ. Tôi phó mình cho Chúa,

nguyện cầu mình bỏ được thói quen chửi thề.

Nếu bạn từng băn khoăn liệu Chúa có phải là đấng giàu lòng bao dung hay không, thì bạn hãy đọc câu Kinh John 1:9 ("Nếu chúng ta xưng tội mình thì Ngài là thành tín công bình để tha tội cho chúng ta, và làm cho chúng ta sạch mọi điều gian ác") và hãy nhớ điều này: Sau khi tôi xưng tội và cầu xin lòng bao dung của Chúa, Người đã gột rửa và thanh lọc vốn từ vựng của tôi. Tôi rất biết ơn vì điều đó và tôi đã làm tất cả những gì có thể để tránh xa những người hay chửi thề.

Tôi đã quyết định rằng "những đứa hay ho" không có vẻ gì là hay ho lắm đối với tôi và tôi quay trở lại với những người bạn theo Cơ Đốc giáo của mình. Những người bạn đó tha thứ cho những lầm lạc của tôi và đón nhận tôi trở lại. Làm bạn với những người đó tôi không còn cảm thấy mình là một kẻ giả tạo nữa. Tôi cảm thấy thoải mái, tự nhiên và không cảm thấy bị xúc phạm nếu ai đó chế giễu tôi là một "kẻ cuồng tín" nữa.

Vậy là, giống như trong bài hát của nhóm Doobie Brothers (Anh em nhà Doobie), tôi chẳng có vấn đề gì trong việc kính yêu Chúa (Tôi chỉ hy vọng rằng Ngài cũng yêu quý tôi). Một điều gì đó thật lạ lùng và tuyệt vời đã xảy ra khi tôi bước vào nơi mà tôi cảm thấy rất thoải mái và được chấp nhận: Bỗng nhiên dường như *tất cả mọi người* ai cũng muốn làm bạn của tôi! Thậm chí cả những kẻ hay bắt nạt nhất cũng lùi bước. Khi tôi không cố giấu con người thật của mình đi và cho mọi người thấy mình là một đứa trẻ theo đạo Cơ Đốc, mọi người nói chung trở nên dễ chấp nhận tôi hơn, tốt với tôi hơn, thậm chí háo hức muốn biết tôi. Tôi cảm ơn những người bạn tốt, những người bạn thực sự đã yêu mến tôi và luôn ở bên tôi. Ở bên những người bạn đó tôi có thể là chính mình và khi họ thấy tôi tiến bộ chúng tôi càng trở nên gần gũi nhau hơn, và điều đó giúp tôi rất nhiều trong việc đương đầu với những kẻ bắt nạt.

LÀ CHÍNH MÌNH

Khi đó tôi hiểu ra rằng một trong những diễm phúc lớn nhất trong cuộc đời là luôn trung thực về bản thân mình và trung thực với chính mình. Khi tôi tìm được nhóm các bạn cùng trang lứa yêu quý tôi vì chính bản thân tôi - một con người yêu thích Kinh Thánh, không chân, không tay - sự tự tin trong tôi được chắp cánh và điều đó có tác dụng giống như nam châm thu hút những người khác.

Tôi đã lầm khi nghĩ rằng mình phải biến đổi bản thân để trở nên dễ ưa, hợp thời. Những người ở tuổi mới lớn khắt khe với bản thân và họ có thể cũng khắt khe với người khác. Khi chúng ta ở tuổi mới lớn, chúng ta có xu hướng phân loại mọi người thay vì để họ tự cho chúng ta thấy họ là ai. Tất cả chúng ta đều có nhiều mối quan tâm, nhiều đặc điểm, nhiều tâm trạng. Bạn không nên phân loại bất cứ ai, chí ít là bản thân mình.

Khi tôi xác định rằng việc làm vui lòng Chúa quan trọng hơn việc trở thành "một người nổi tiếng", tôi cảm thấy thanh thản. Khi tôi chấp nhận rằng mình không cần phải cố bắt chước người khác để hòa nhập tôi cũng trở nên bớt khắt khe và dễ chấp nhận người khác hơn. Yên tâm và thoải mái về bản thân mình, tin rằng bạn có giá trị, và có ý thức sâu sắc về mục đích sống của bạn là điều quan trọng trong mọi khía cạnh của cuộc sống. Những phẩm chất này cũng giúp bạn ít bị tổn thương hơn trước sự bắt nạt.

Làm thế nào để xây dựng được một bản sắc vững chắc và mạnh mẽ, biết ý thức về giá trị của bản thân và có mục đích sống rõ ràng? Gần như tất cả những người ở tuổi mới lớn đều bị tổn thương khi họ phải đương đầu với một dạng khủng hoảng bản sắc, băn khoăn không biết vai trò của mình trong cuộc sống là gì, chỗ của mình ở đâu trên đời này và mình có gì để đóng góp cho cuộc đời. Nếu bạn đang trải nghiệm cảm giác đó thì bạn đừng lo lắng. Đây là một trong những trải nghiệm phổ biến của con người. Nếu bạn chưa trải nghiệm cảm giác đó thì sớm hay muộn bạn cũng sẽ trải nghiệm nó thôi. Chúng ta không giống nhau và trải nghiệm đó có thể đến sớm hay muộn tùy theo từng người.

NHỮNG CÂU TRẢ LỜI Ở BÊN TRONG BẠN

Có thể bạn đang tự hỏi mình những câu hỏi mà tất cả chúng ta sớm muộn gì cũng đều đặt ra khi chúng ta cố xác định chỗ của mình trên đời này. Điều đó tốt thôi, nó cho thấy bạn đang trưởng thành và đang chuẩn bị cho những giai đoạn quan trọng sắp tới của cuộc đời. Nhưng chúng ta có thể tìm những câu trả lời ở đâu?

Tôi xin cam đoan với bạn rằng mọi câu trả lời bạn cần đều ở trong chính con người bạn. Đừng hoảng sợ nếu bạn không thể luận ra từng câu trả lời và mọi câu trả lời ngay lập tức. Theo thời gian một số câu trả lời sẽ hé mở và xuất hiện. Điều quan trọng bây giờ là, bạn hãy ý thức rằng bạn không cần phải dựa vào bất cứ ai khác để nói cho bạn biết bạn là ai, giá trị của bạn là gì. Đấng Sáng Tạo đưa bạn đến thế giới này là có chủ đích. Người trao cho bạn "cả gói" những đặc điểm riêng bao gồm cả hình thức, tài năng, năng lực, trí tuệ và những yếu tố khác khiến bạn đẹp đẽ và đặc biệt.

Tôi xin cam đoan với bạn rằng mọi câu trả lời bạn cần đều ở trong chính con người bạn

Tất nhiên, ai cũng có những điểm yếu và những điểm mạnh. Một số người trong chúng ta có thể khiếm khuyết về mặt này hoặc mặt kia. Lời khuyên của tôi dành cho bạn là hãy chăm bồi những điểm mạnh của bạn. Như vậy, khi một kẻ bắt nạt nhằm vào điểm yếu của bạn, chuyện đó sẽ chẳng thành vấn đề nữa!

Nếu bạn tin vào giá trị của bản thân mình, thì không kẻ bắt nạt nào có thể tước nó của bạn được. Nếu sâu thẳm trong lòng bạn biết rằng Đấng Sáng Tạo yêu bạn và rằng bạn được sinh ra cho mục đích của Người, thì không kẻ bắt nạt nào có thể nói khác đi với bạn.

Ai trong chúng ta cũng có lúc cảm thấy buồn nản. Ai trong chúng ta cũng có lúc mắc sai lầm. Ai cũng có lúc gặp thất bại.

Những nỗi bất an có thể đeo bám bạn. Khi tôi ở tuổi mới lớn, thỉnh thoảng tôi bị mọc mụn ở mũi, những cái mụn to đùng, đỏ ửng. Tôi đấy, không có chân, không có tay, nhưng lại có đầy mụn! Mấy cái mụn trên mũi tôi to đến nỗi, có vẻ như, chúng che bớt tầm nhìn của tôi. Những lúc như thế tôi nhìn vào gương và cố gắng tự động viên mình. Một trong những điều giúp ích cho tôi trong những lúc như thế là buộc bản thân nhớ đến những đặc điểm dễ thương mà mình có và tập trung vào những điểm ấy.

“Mình có đôi mắt đẹp đấy chứ,” tôi tự nhủ. “Mọi người luôn nói với mình rằng mình có đôi mắt đẹp, vậy nên mình sẽ tập trung nghĩ đến điểm tích cực ấy thôi.”

Tại sao chúng ta không thể làm thế vì bản thân mình chứ? Nếu chúng ta để cho những kẻ bắt nạt làm cho mình buồn chán bằng những lời lẽ xấu xa, tàn nhẫn, thì tại sao chúng ta lại không thể làm cho mình phấn chấn trở lại bằng cách làm bạn với bản thân mình và xây dựng tinh thần và sự tự tin khi cần? (Nỗi sợ hãi không nhỏ của tôi là, ngày hôm sau có người nói với tôi rằng mắt tôi thâm quầng - làm hư hại nét đẹp mà tôi nghĩ mình đang sở hữu.)

Những người ở tuổi mới lớn thường hay chỉ trích bản thân mình. Trong những năm của tuổi mới lớn chúng ta luôn so sánh mình với bạn bè và tự hỏi tại sao mình không thể trở nên cao ráo, xinh xắn như bạn này, bạn kia, hoặc khỏe mạnh, thông minh hơn bạn kia, bạn nọ. Nếu chúng ta có thể chê bai bản thân mình, thì tại sao chúng ta lại không thể tự khích lệ mình?

Hồi còn học trung học, đã nhiều lần tôi phải chịu sự chê bai, sự hắt hủi và những lời bình phẩm tàn nhẫn, hết cái này đến cái kia. Tôi cứ cúi gằm mặt xuống, cảm thấy tủi thân cho gã Nick đáng thương. Sau đó, một bạn học bước đến bên tôi và nói: “Nick, hôm nay trông cậu dễ thương đấy,” hoặc “Nick, lời phát biểu trước lớp của cậu hôm nay thật tuyệt!”

Chỉ một lời nói ân cần, tử tế, hoặc một chút khích lệ cũng có thể làm thay đổi hoàn toàn thái độ của tôi! Trong những tuần sau đó tôi cứ nghĩ đến những lời động viên tích cực đó và sử dụng chúng để cứu mình thoát khỏi sự chán nản. Thật điên rồ khi chúng ta có thể cho phép một lời bình phẩm tàn nhẫn, xấu xa đẩy chúng ta đến bên bờ của sự tuyệt vọng. Thay vì thế, tại sao chúng ta không tập trung vào những điều tốt, những lời nói ân cần, và những món quà mà Thượng Đế và cuộc sống ban cho chúng ta? Vậy nên, đây là sự gợi ý đơn giản và dễ áp dụng mà tôi dành cho các bạn, và đây cũng là bước đầu tiên không quá phức tạp, không ồn ào để xây dựng hệ điều hành 1.0 giúp bạn đương đầu với sự bắt nạt. Hãy là người bạn của chính mình. Hãy tha thứ cho những lỗi lầm, những khiếm khuyết, những thất bại của bản thân. Hãy tử tế, ân cần với bản thân mình. Hãy tập trung vào những điều tốt mà bạn có.

Hãy là người bạn của chính mình. Hãy tha thứ cho những lỗi lầm, những khiếm khuyết, những thất bại của bản thân

Bạn có gì để mất đâu nào? Sống với thái độ chấp nhận và quý trọng bản thân bạn sẽ có được nhiều điều. Bạn sẽ trở nên can đảm hơn, kiên cường hơn, mạnh mẽ hơn, hạnh phúc hơn, lạc quan hơn, đáng quý hơn. Để bắt đầu quá trình này, bạn hãy ghi ra giấy một số điểm mạnh, một số thành công của mình. Hãy lập một danh sách bao gồm những điều bạn có thể làm tốt hoặc những điều ở bạn được mọi người khen ngợi. Hãy liệt kê cả những điều bạn đã đạt được, những vấn đề mà bạn đã giải quyết thành công, những thiếu sót mà bạn đã khắc phục được, những quyết định đúng đắn mà bạn đã đưa ra, những thứ tốt đẹp mà bạn đã tạo ra, những mục tiêu mà bạn đã đạt được, những rủi ro mà bạn đã hạn chế được, những người hoặc những con vật mà bạn đã từng giúp đỡ.

HÃY TRỞ THÀNH PHÉP MÀU

Một trong những triết lý chủ đạo của tôi là, nếu bạn không thể có

được một phép màu cho bản thân mình thì bạn hãy trở thành phép màu đối với người khác. Hồi ở tuổi mới lớn, khi tôi cảm thấy mệt mỏi, tôi có thể làm cho tinh thần mình trở nên phấn chấn hơn nếu tôi "bước" ra xa khỏi những vấn đề của mình một thời gian và tìm đến với những người khác để giúp đỡ họ vượt qua những thách thức mà họ đang phải đối mặt. Tôi đã được nhận nhiều từ việc cố gắng đem lại lợi ích cho người khác. Cách đó khiến cho tôi mạnh mẽ hơn - đủ mạnh mẽ để đương đầu với bất cứ điều gì tiêu cực hoặc gây tổn thương mà tôi gặp phải trong cuộc sống.

Một bạn trẻ ở California tên là Michael đã viết thư tới trang web Life Without Limbs (Cuộc sống của những người không chân không tay) để chia sẻ câu chuyện của chính cậu, một câu chuyện về những điều may mắn và hạnh phúc đến với cậu khi cậu trở thành điều may mắn đối với những người khác. Cậu đã viết như thế này:

"Tôi chào đời không đủ tháng nên tôi bị khoèo chân và phổi của tôi yếu đến mức tôi không thể thở bình thường được, đã từng phải phẫu thuật phổi và phẫu thuật mắt phải mười lần, nhưng ơn Chúa, tôi vẫn sống đến ngày hôm nay. Tôi cũng bị khuyết tật về phát triển nhưng tôi đang nỗ lực hết mình. Tôi sắp vào học tại trường đại học Los Medanos để một ngày nào đó tôi có thể trở thành nhân viên của một tổ chức hỗ trợ về giáo dục chuyên giúp đỡ những trẻ em gặp hoàn cảnh khó khăn. Đó là việc tôi thực sự thích làm.

Trong những năm lớn lên tôi thường bị người ta trêu chọc. Tôi từng phải làm tất cả những điều chẳng hay ho gì và đã cố giành lấy sự an toàn để có thể thoát khỏi những vấn đề của mình. Tôi đã học cách tha thứ cho mọi người, không để người khác làm mình tuyệt vọng, bị điều khiển bởi những gì mà trước kia mình đã lệ thuộc vào. Tôi nghiên cứu Kinh Thánh với những người bạn cùng sinh hoạt tôn giáo và biết được nhiều điều về Đức Chúa, về bản thân mình và về cuộc sống. Vào ngày 4 tháng Tư

năm 2010, trong Lễ Phục sinh tôi đã được rửa tội và được sống cuộc đời mới vì Chúa."

Nếu bạn đang sống trong một giai đoạn khó khăn, phải đương đầu với một kẻ bắt nạt hoặc một người nào đó muốn hạ thấp bạn - hoặc nếu bạn đang gặp khó khăn trong việc hiểu và đánh giá đúng giá trị của bản thân mình - thì bạn hãy thử làm tình nguyện tại một tổ chức từ thiện của địa phương, tại một trung tâm dành cho người khuyết tật, một bệnh viện dành cho các cựu chiến binh, hoặc một trung tâm nhân đạo dành cho người vô gia cư. Hãy hỏi giáo viên hoặc ban giám hiệu của ngôi trường mà bạn đang học, hoặc mục sư của bạn xem những người ấy có biết một nơi nào mà bạn có thể đóng góp sức mình để tạo ra sự thay đổi tích cực hay không. Tôi xin hứa với bạn rằng bạn sẽ cảm thấy biết ơn vì trải nghiệm đó. Rất có thể bạn sẽ cảm thấy khá hơn về bản thân mình và điều đó cũng sẽ làm cho tinh thần của bạn trở nên mạnh mẽ hơn.

Nếu bạn cảm thấy mình chưa thực sự thành công, chưa thực sự hài lòng với cuộc sống, thì bạn hãy đặt ra một số mục tiêu thích hợp và hãy theo đuổi những mục tiêu đó, cố gắng tiến từng bước một cho tới khi bạn đến đích. Hãy trân trọng những thành tích mà bạn đạt được. Hãy tự thưởng cho mình. Hãy vui mừng vì những gì mình đã làm được, sau đó hãy đặt ra những mục tiêu khác cao hơn để phấn đấu vươn tới.

Khi bạn đã xây dựng được cho mình sự tự tin và sự tinh thông, thì đừng ngại việc đặt ra những mục tiêu cao hơn. Gần như từ nhỏ cho đến bây giờ tôi luôn làm như thế. Nói thực, đôi khi tôi gặp thất bại. Bạn cũng vậy, không phải lúc nào bạn cũng thành công, nhưng chừng nào bạn vẫn tiếp tục nỗ lực vươn tới những tầm cao, thì chừng đó bạn sẽ tạo ra những cơ hội để thành công. Mục tiêu trước mắt là làm cho mình trở thành người không bị ảnh hưởng bởi sự bắt nạt, nhưng khả năng đương đầu với những thất bại và thách thức của bạn sẽ tăng lên khi bạn trở nên tự tin hơn, quý trọng bản thân mình hơn.

Những lưu ý của Nick cho chương 2:

- Một khi bạn biết mình là ai và cảm thấy an tâm về bản thân mình thì không kẻ bắt nạt nào có thể khiến bạn cảm thấy bất an hay cướp đi niềm vui của bạn.

- Bạn được tạo ra cho một mục đích, và điều đó có nghĩa là bạn có giá trị, có tương lai tiềm tàng vô hạn mà bạn sẽ không muốn bỏ lỡ.

- Bạn trở nên mạnh mẽ và ít bị ảnh hưởng bởi sự bắt nạt hơn khi bạn chấp nhận và yêu quý bản thân mình, khi hàng ngày bạn luôn cố gắng trở thành con người tốt nhất có thể.

3
TỰ CHỊU TRÁCH NHIỆM

Hãy tự chịu trách nhiệm về hạnh phúc của bản thân bạn để không kẻ bắt nạt nào có thể điều khiển bạn.

Nhìn lại những năm tuổi mới lớn, tôi thấy mình đã để cho những kẻ bắt nạt quấy rầy mình quá nhiều. Tôi đã cho phép những kẻ đó làm tổn thương tôi, khiến tôi cảm thấy bản thân mình chẳng có giá trị gì cả. Hồi đó, tôi đã vô cùng tủi thân. Chú John của tôi đã nhận thấy điều này và ngay lập tức, chú đã dập tắt cái màn than thân trách phận của tôi. "Nick à, chẳng ai có thể thay đổi được bản thân con cả," chú nói. "Chúng ta có thể cắt lưỡi, móc mắt, chọc thủng tai người nào đó để anh ta không thể nếm, nhìn, nghe nhưng những chuyện này cũng không thể thay đổi con người bên trong của anh ta. Không ai có thể chạm vào tinh thần và tâm hồn của con được."

Cảm ơn chú John, con cần sự nhắc nhở đó!

Chú bảo tôi hãy tự chịu trách nhiệm về hạnh phúc và lòng tự tôn của bản thân. Tôi không thể khiến những kẻ bắt nạt thôi bắt nạt mình, chắc hẳn bạn cũng thế, tuy nhiên, bạn có thể kiểm soát chuyện bạn có để chúng làm cho gục ngã hay không bằng cách đứng lên và quyết định rằng, nếu bạn không cho phép, thì không ai có thể khiến bạn cảm thấy tồi tệ về bản thân mình.

Tôi muốn bạn ghi nhớ đoạn này khi đương đầu với những kẻ bắt

nạt: “Anh có thể nói những điều tồi tệ với tôi, nhưng anh không thể chạm đến con người bên trong của tôi được. Anh không thể khiến tôi cảm thấy tồi tệ về bản thân mình được. Tôi biết mình là ai và tôi đứng bằng đôi chân của mình.”

TỰ TẠO DỰNG HẠNH PHÚC CHO MÌNH

Khi đó là chuyện liên quan với việc tạo dựng hạnh phúc và lòng tự tôn của bản thân, bạn nên coi cuộc đời mình là một dự án tự-mình-làm-tất-cả. Hãy tự chịu trách nhiệm trong việc trở thành con người tốt nhất. Hãy phát huy tối đa tài năng của mình. Hãy chăm bồi những điểm mạnh và khắc phục những điểm yếu. Khiêm nhường, nhưng phải biết yêu quý bản thân.Luôn cố gắng hết sức để phát triển tài năng trí lực và phải biết theo đuổi lẽ sống của mình. Khi bạn tạo ra được nguồn năng lượng tích cực đó, bạn sẽ có được những người ủng hộ mình, và sẽ đẩy lùi những kẻ bắt nạt bạn.

Sự yêu quý bản thân và sự tự tin sẽ đến với bạn khi bạn nhận lấy trách nhiệm đối với hạnh phúc và sự thành công của chính mình. Hồi nhỏ, tôi đã sớm biết được điều này, nhưng trước những thách thức trong cuộc sống, tôi cũng phải nhắc đi nhắc lại mình nhiều lần. Có thể bạn cũng cần làm như vậy. Bạn hãy coi mình là huấn luyện viên của chính mình. Hãy nhắc bản thân nhớ đến những chiến thắng mà bạn đã giành được trong quá khứ và sử dụng chúng để xây dựng sức mạnh khi bạn phải đối mặt với những kẻ bắt nạt cũng như với những thách thức khác trong cuộc sống. Hãy biết ơn vì bạn có khả năng kiểm soát được việc mình sẽ phản ứng ra sao trước bất cứ điều gì cuộc sống ném về phía bạn. Đó giống như một siêu năng lực cho phép bạn biến những điều tồi tệ nhất thành những trải nghiệm, và điều này sẽ giúp ích cho bạn rất nhiều cho cuộc sống của mình sau này.

Một điều mà tôi không bao giờ thiếu khi còn nhỏ là sự quyết tâm. Cha mẹ và các em của tôi đã nhanh chóng quyết rằng lựa chọn đúng đắn nhất trong mọi trường hợp là “để Nick tự làm lấy

những gì cần phải làm cho chính mình." Mọi người đã không nuông chiều tôi, và tôi biết ơn họ vì điều đó - chí ít là bây giờ. Hồi nhỏ, nhiều lúc tôi đã thèm được nuông chiều hoặc được đối xử như một hoàng tử, nhưng gia đình tôi đã đảm bảo rằng điều đó không bao giờ xảy ra. Không có chuyện vì tôi không có chân, không có tay mà gia đình bớt nghiêm khắc với tôi.

Thậm chí bây giờ cha mẹ tôi vẫn luôn ủng hộ và khích lệ tôi, nhưng họ không bao giờ cho phép tôi chìm trong cảm giác mặc cảm hoặc trốn tránh trách nhiệm. Hồi ấy, tôi cũng phải làm việc vặt trong nhà, như các em của mình. Cha mẹ tôi rèn cho tôi thói quen tự dọn giường, lau dọn phòng của mình và sử dụng máy hút bụi! Nếu tôi phàn nàn rằng làm những việc đó khó khăn đối với một người không chân, không tay - hãy tin tôi đi, quả thật tôi đã phàn nàn - thì cha mẹ tôi bảo tôi hãy cố mà hiểu vấn đề. Cách yêu thương của cha mẹ tôi không hẳn là "yêu cho roi cho vọt", nhưng tôi nghĩ cha mẹ muốn tôi có thể đương đầu với mọi thách thức đặt ra trong cuộc sống.

Gia đình tôi, kể cả các anh chị em họ của tôi, đối xử với tôi như đối xử với một đứa trẻ bình thường. Họ trêu đùa tôi, nhưng mọi hành động của họ đều bắt nguồn từ sự yêu thương và quý mến. Khi còn nhỏ, không phải lúc nào tôi cũng hiểu được tại sao cha mẹ lại muốn tôi tự làm tất cả mọi việc, nhưng bây giờ thì tôi hiểu, và tôi biết ơn cha mẹ mình vì điều đó. Tôi không có chân nhưng cha mẹ tôi muốn tôi đứng bằng đôi chân của chính mình.

Khi lớn hơn, tôi còn muốn tự mình làm lấy tất cả mọi việc hơn nữa. Tôi không thể chấp nhận ý nghĩ rằng mình phụ thuộc vào người khác, và tôi cảm thấy tự hào vì mình biết cách tự làm mọi việc. Cha mẹ tôi khuyến khích điều này và chúng tôi đã cùng nghĩ ra các cách để tôi tự bật đèn, đánh răng, chải đầu và tự làm các việc khác. Những "thắng lợi nho nhỏ" trước những khuyết tật đã cho tôi sức mạnh để đương đầu với những thách thức lớn hơn trong cuộc sống sau này - nhưng tôi phải học cách khai thác chúng để xây dựng sự tự tin. Khi bạn còn nhỏ, có nhiều điều bạn

không thể kiểm soát được. Hầu hết các bạn trẻ đều phụ thuộc vào cha mẹ để có thức ăn, quần áo, chỗ ở, phương tiện đi lại và tiền tiêu. Các bạn chưa thể tự lập về mặt tài chính. Các bạn chưa thể chuyển tới một căn hộ cao cấp hoặc một ngôi nhà hạng sang hướng mặt ra biển. Tuy nhiên, ngay cả khi bạn trưởng thành và độc lập về tài chính thì vẫn có nhiều điều nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn.

Chúng ta có thể chọn để tự chịu trách nhiệm về hạnh phúc của chính mình cũng như phản ứng của chúng ta khi bị bắt nạt

Tin tốt là dù bạn không thể kiểm soát được một số chuyện xảy ra với mình - chẳng hạn như những kẻ bắt nạt, giông bão, bệnh tật, hoặc những thách thức trong gia đình - nhưng bạn có thể chọn phản ứng một cách tích cực hoặc tiêu cực trước những gì xảy đến với mình. Dù tôi đi diễn thuyết ở đâu trên trái đất này, ở California, Nam Mỹ hay ở Trung Quốc, các bạn trẻ đều hỏi, làm thế nào tôi có thể vui vẻ khi tôi phải sống chung với những khuyết tật thân thể nặng nề như vậy. Tôi đã nói với họ rằng tôi có thể sống vui vẻ là vì tôi chọn tập trung vào những điều tốt đẹp trong cuộc sống của mình.

Tôi có sự lựa chọn. Bạn cũng có sự lựa chọn. Chúng ta có thể chọn đầu hàng trước cảm giác mặc cảm hoặc cảm giác mình là nạn nhân khi bị bắt nạt, hoặc chúng ta có thể chọn tự chịu trách nhiệm về hạnh phúc của bản thân và cách phản ứng trước những kẻ bắt nạt. Những bạn trẻ thường không có khả năng kiểm soát cuộc sống của mình như người lớn, nhưng việc biết kiểm soát hành động của bạn, đặc biệt là phản ứng trước những thách thức của cuộc sống là điều vô cùng quan trọng. Khi bạn nghĩ mình đang bị bắt nạt, thường thì điều đó có nghĩa là một người nào đó đang trêu chọc bạn, tấn công bạn hoặc tẩy chay bạn về mặt xã hội. Nhưng cũng có nhiều hình thức bắt nạt, trong đó có sự ngược đãi về tôn giáo, sự độc tài, nô lệ tình dục, lạm dụng tình dục và thân thể. Xét theo một nghĩa nào đó, ngay cả bệnh tật và khuyết tật cũng có thể là những kẻ bắt nạt bởi vì

chúng hạn chế sự tự do của bạn nói riêng và hạn chế đời sống của bạn nói chung.

Melissa đã viết về điều đó trong một bức thư có sức truyền cảm hứng mà cô đã gửi cho tôi như sau:

“Tôi sống tại một thị trấn nhỏ ở nước Anh. Tôi mắc hai chứng bệnh hiếm gặp - bệnh loạn trương lực cơ và hội chứng đau khu vực kinh niên. Bệnh bắt đầu bằng chứng rạn xương mắt cá chân và bây giờ tôi phải ngồi xe lăn. Tôi hoàn toàn không thể đi lại được, và khả năng tôi sẽ mất chân phải từ đầu gối trở xuống là 90%. Bệnh loạn trương lực cơ thuộc nhóm bệnh rối loạn vận động của hệ thần kinh, một chứng bệnh mà tôi hoàn toàn không biết cho đến khi tôi bị gãy cổ chân. Đó là một căn bệnh ngầm và khi nó khởi phát, chứng đau khu vực bắt đầu tấn công tôi. Tôi phải ngưng học đại học vì tôi muốn làm vật lý trị liệu. Rốt cuộc, tôi phải trải qua những đợt trị liệu tại trung tâm y tế mỗi tuần trong suốt… 15 tháng qua, và tự trị liệu tại nhà mỗi ngày hai lần, mỗi lần 30 phút. Hóa ra, việc trị liệu chẳng thể nào giúp gì được cho tôi và hiện nay, tôi đang gặp những bác sĩ hàng đầu để họ xem liệu tôi có giữ được hông và chân trái của mình hay không.

Dẫu sao, khi tôi đã xác định mình phải sống với chứng bệnh quái ác này suốt đời, tôi đã đi đến quyết định rằng tôi muốn giúp đỡ những người khác, tôi muốn truyền cảm hứng cho họ, giống như Nick. Và tôi biết rằng Nick tin ở Chúa (tôi thì không nhưng tôi là người nghĩ thoáng và tôi tôn trọng quan điểm của anh ấy), nhưng tôi tin ở Nick và cái cách anh ấy truyền cảm hứng cho tôi. Tôi đã bắt đầu tự nghiên cứu tâm lý học và tôi sẽ tự học các môn khác. Tôi đã lập một trang web riêng để cung cấp thông tin về căn bệnh của mình và chia sẻ trải nghiệm của bản thân với những người cùng cảnh ngộ. Nhiều người nói với tôi rằng tôi đã truyền cảm hứng cho họ, nhưng tôi muốn làm được hơn thế - tôi muốn truyền cảm hứng cho mọi người giống như Nick. Tôi cũng ghi nhật ký để sau này tôi có thể đọc lại những gì tôi đã lưu lại và sử dụng nó để giúp những người khác. Hiện giờ tôi chưa phải là

một nhà truyền cảm hứng, nhưng tôi hy vọng một ngày nào đó, tôi có thể giúp đỡ những người khác, có thể làm cho mẹ của tôi tự hào bởi vì đó là những gì tôi muốn. Tôi muốn được nghe ai đó nói với tôi rằng "Nhờ cô, tôi đã không từ bỏ những ước mơ của mình."

Thật đáng quý, phải không các bạn? Tôi chỉ muốn đính chính một điều Melissa đã viết trong bức thư đó. Cô ấy thực sự là một nguồn cảm hứng. Câu chuyện của cô khiến tôi thậm chí muốn trở thành một người tốt hơn để điều đó khiến cô cũng trở thành một người thay đổi cuộc sống.

Quyền lựa chọn

Melissa đã chọn tự chịu trách nhiệm về hạnh phúc cũng như cuộc sống của chính mình. Cô là một phụ nữ trẻ rất sáng suốt và chín chắn. Tôi ước gì khi tôi bắt đầu phải đối mặt với những kẻ bắt nạt ở trường học tôi cũng có được sự sáng suốt như cô. Hồi đó, nếu một kẻ bắt nạt nói điều gì đó có thể gây tổn thương tôi, thì tôi cho phép điều ấy làm mình tổn thương. Nếu một kẻ bắt nạt gọi tôi là quái vật, thì tôi coi mình giống như quái vật vậy. Nếu một kẻ bắt nạt nói với tôi rằng sẽ không có người con gái nào thích tôi, thì tôi tin điều đó.

Hồi ấy, tôi không được mạnh mẽ cho lắm. Tôi đã không tự chịu trách nhiệm về hạnh phúc cũng như lòng tự tôn của chính mình. Tôi đã không đủ sáng suốt, chín chắn và kết quả là tôi rơi vào tuyệt vọng và ý muốn tự tử đã đẩy tôi đến với những hành động thiếu khôn ngoan. Một lần, tôi đã cố tự tử vì những kẻ bắt nạt đã khiến tôi tin rằng chẳng có hy vọng nào dành cho tôi hết. Một lần khác, tôi đã để cho một kẻ bắt nạt kích động mình đánh nhau ngay trên sân trường.

Khi tôi vào trung học, tôi trở nên sáng suốt hơn. Những kẻ bắt nạt và những kẻ tàn nhẫn vẫn làm tôi tổn thương và khiến tôi tức giận. Tôi không thể ngăn được điều này. Nhưng cuối cùng,

tôi đã học được cách kiểm soát phản ứng của mình trước những kẻ bắt nạt. Thay vì chửi mắng chúng hoặc ngậm ngùi trốn đi chỗ khác trong nước mắt, tôi đã đánh giá tình huống một cách chín chắn hơn. Tôi cố gắng hiểu hoàn cảnh của kẻ bắt nạt mình. Đôi khi điều đó là không thể. Bạn không thể luôn luôn hiểu được động cơ của một kẻ bắt nạt. Bởi một số đứa trong bọn chúng có vấn đề nghiệm trọng hoặc chỉ đơn giản chúng là những đứa xấu xa.

Đừng bao giờ cho phép một kẻ bắt nạt "khiến" bạn làm bất cứ điều gì. Hãy biết tự chịu trách nhiệm, hãy tự gánh vác lấy những trách nhiệm thuộc về mình. Hãy phản ứng trước một kẻ bắt nạt bằng bất cứ cách nào bạn làm được - bằng mọi giá, đừng để mình dính mồi.

Thời học tiểu học, tôi đã dính mồi của những kẻ bắt nạt mình. Chúng đã "móc lưỡi câu" của chúng vào tôi, và làm tâm hồn tôi đau đớn. Bạn chớ có phạm phải sai lầm đó, bởi vì nó cũng sẽ gây tổn thương cho bạn - và đó chính là những gì mà kẻ bắt nạt bạn muốn.

Suýt nữa tôi đã tự kết thúc cuộc sống của mình sau khi tôi bị tổn thương bởi những lời bình phẩm không đúng sự thật, rằng tôi là một tên quái vật, tôi chẳng có giá trị gì hết, không có tương lai. Những lời tàn nhẫn đó có thể giết chết bạn, nhưng nếu bạn để cho chúng xâm nhập vào trái tim, vào suy nghĩ của mình, thì điều đó mới có thể giết chết bạn. Đừng để những lời không đúng sự thật ấy xâm nhập vào trái tim bạn. Thay vào đó, hãy mở lòng đón nhận sự thật rằng bạn được Đấng Sáng Tạo tạo ra một cách hoàn hảo và bạn sinh ra trên trái đất này để phục vụ Người và mục đích của Người.

Bạn được yêu thương và bạn không biết Đấng Sáng Tạo ấp ủ điều gì cho tương lai của bạn đâu, bởi vì không ai có thể quyết định giá trị của bạn chỉ qua vẻ bề ngoài. Giá trị của bạn nằm ở trái tim và tâm hồn của bạn kia.

Khi còn nhỏ tôi cảm thấy mình không có nhiều quyền lựa chọn. Đối với tôi, người lớn mới có quyền còn trẻ con thì không. Thế nhưng Đức Chúa đã để dành sẵn cái quyền ấy cho tôi, chờ tôi sử dụng. Tôi chưa bao giờ nghĩ rằng mình có quyền lựa chọn, nhưng thực tế quyền đó vẫn tồn tại. Chỉ là tôi không đòi quyền đó mà thôi.

Đây là những gợi ý có thể giúp bạn giải phóng quyền lựa chọn của bản thân.

Bước 1: Hãy ngồi vào ghế lái

Tất nhiên tôi nói hãy ngồi vào ghế lái, nghĩa là tôi nói theo lối ẩn dụ. Có thể bạn chưa đủ lớn để lái xe, nhưng dù bạn đã đủ lớn để làm điều đó, thì bước này thực ra cũng không liên quan đến việc lái xe; đó là việc nhận trách nhiệm trở thành động lực trong cuộc đời của bạn. Nếu bạn muốn mình hạnh phúc và thành công - dù bạn định nghĩa thành công là gì - thì bạn phải khai thác khả năng trong con người bạn để tạo dựng cuộc sống mà bạn muốn, cho dù điều gì xảy ra với bạn chăng nữa. Đây là một khái niệm thú vị. Nó giống như một nguồn sức mạnh bí mật giúp bạn tiến lên phía trước và cảm thấy an tâm về bản thân mình bất kể cuộc sống đặt ra cho bạn những thách thức gì.

David, một chàng trai 19 tuổi ở Bồ Đào Nha, người bị chứng nứt đốt sống bẩm sinh, đã viết thư cho tôi kể rằng khi còn nhỏ, cậu rất buồn vì bị mọi người đối xử tàn nhẫn, cứ như thể cậu không giá trị bằng những người khác. Có lúc cậu đã nghĩ đến chuyện đầu hàng, nhưng rồi cậu quyết định sẽ kiểm soát cuộc sống của mình và không để những kẻ bắt nạt quyết định cảm xúc của cậu nữa. David quyết định đấu tranh vì những ước mơ của mình và luôn giữ tinh thần lạc quan bất chấp những thách thức, và thái độ tích cực đó đã làm thay đổi cuộc đời cậu.

“Em luôn mỉm cười, giống như anh, Nick ạ, và điều đó khiến em cảm thấy hạnh phúc,” David viết. “Em không phàn nàn về tình

trạng của mình. Em đã đấu tranh nhiều, em đã quỵ ngã. Và em lại đứng dậy. Em sẽ không bao giờ đầu hàng. Thần chết đã hai lần suýt tóm được em, nhưng anh thấy đấy, em vẫn sống. Những gì em muốn nói với mọi người là đừng bao giờ bỏ cuộc và hãy luôn mỉm cười. Đó là lý do tại sao em cố gắng hết sức để giúp đỡ người khác. Em đã phạm sai lầm và em đã rất hối hận. Nhưng em sẽ phấn đấu mỗi ngày để trở thành một người tốt hơn."

Không có sự bảo đảm rằng những kẻ bắt nạt sẽ không tìm đến bạn nữa, cũng chẳng có sự bảo đảm rằng mỗi ngày ở phía trước của bạn đều là một cuộc dạo chơi dưới ánh mặt trời, nhưng chừng nào bạn không để bất cứ ai khác điều khiển cảm xúc của bạn về bản thân mình, về những ước mơ và mục tiêu của mình thì bạn sẽ ổn thôi.

Bước 2: Hãy quyết định bạn sẽ đi tới đâu và hãy kiên trì thực hiện hành trình của mình

Khi bạn chủ động "ngồi vào ghế lái", bạn hoàn toàn chịu trách nhiệm về việc đi đến cái đích bạn muốn đến. Vì thế, nếu bạn muốn có một cuộc sống tốt đẹp hơn, hoặc một cuộc sống tốt đẹp nhất có thể, thì bạn phải chuẩn bị cho bản thân mình bằng cách kiên trì đi theo con đường đúng mà bạn đã chọn và làm tất cả những gì có thể để không đi chệch hướng.

Chắc hẳn bạn sẵn sàng đấu tranh vì điều bạn muốn. Bạn không thể cho phép bản thân dừng lại vì điều kém giá trị hơn, vậy nên hãy đảm bảo rằng bạn đặt ra cho mình những mục tiêu, những kỳ vọng thiết thực và kiên trì phấn đấu để đạt được chúng. Khi bạn chủ động cầm bánh lái, có một đích đến rõ ràng và có sự quyết tâm để đi đến cái đích đó, thì hành trình của bạn sẽ càng trở nên thú vị hơn và sẽ càng khó khăn hơn cho bất cứ ai - trong đó có những kẻ bắt nạt - cản trở bạn.

Bước 3: Hãy nạp nhiên liệu

Đây là bước xác định cái gì khiến cho chiếc xe của bạn chạy được, điều gì tiếp năng lượng cho bạn, điều gì thúc đẩy bạn và khiến bạn tiến lên phía trước khi mà con đường trở nên gập ghềnh hoặc khi mà bạn chỉ muốn dừng lại, ngủ một giấc. Hầu hết những chiếc xe hơi đều chạy bằng xăng pha chì, hoặc không pha chì hoặc chạy bằng dầu diesel. Một số loại xe đời mới hơn chạy bằng pin nhiên liệu hoặc có thể vừa chạy bằng pin nhiên liệu vừa chạy bằng xăng.

Mọi người đang có những lựa chọn khôn ngoan hơn đối với các nguồn nhiên liệu. Ở một mức độ nào đó, tất cả chúng ta đều bị thúc đẩy bởi nhu cầu kiếm tiền, nhưng đối với một số người, họ chỉ quan tâm đến việc kiếm càng nhiều tiền càng tốt. Tôi không nghĩ tiền là động lực lớn nhất, nhưng cũng thật quan trọng để biết rằng liệu tiền có phải là động lực thúc đẩy bạn hay không. Tôi khuyên bạn nên để bản thân mình được thúc đẩy bởi niềm tin để tạo ra sự thay đổi tích cực trong cuộc đời, để sử dụng tài năng và khả năng của bạn để phụng sự Chúa và mọi người.

Không phải động lực nào cũng như nhau. Một số động lực có thể nhanh chóng đồn bạn vào ngõ cụt. Một số khác có thể vừa đáp ứng nguyện vọng của bạn vừa làm cho thế giới trở thành một nơi tốt đẹp hơn dành cho tất cả mọi người. Nếu động lực của bạn chỉ là kiếm tiền, thì tôi không dám chắc bạn sẽ tìm thấy hạnh phúc. Nhưng nếu động lực của bạn là sử dụng tài năng, khả năng của mình để phục vụ người khác, thì cơ hội có được những gì bạn muốn là rất lớn. Tôi biết điều này bởi vì nhiều lúc tôi có rất ít tiền, nhưng vì tôi đi khắp thế giới để khích lệ người khác, dẫn dắt họ đến với Chúa, tôi cảm thấy mình đã có được tất cả những gì mình cần và mong muốn.

Bước 4: Hãy vào số và nhấn ga

Tôi không biết bạn thì thế nào, nhưng khi tôi ở tuổi mới lớn, tôi dùng nhiều thời gian ngồi với bạn bè, và chúng tôi tán gẫu với nhau như thế này:

"Cậu muốn làm gì?"

"Tớ không biết, cậu muốn làm gì?"

"Cậu có muốn đi xem phim không?"

"Tớ không biết, còn cậu?"

"Tớ không biết, còn cậu?"

Chúng tôi cứ hỏi nhau như thế hết giờ này đến giờ khác, không thể rời khỏi ghế bởi chúng tôi không thể quyết định được điều gì. Chúng tôi không thể "vào số" được và kết quả là chúng tôi lãng phí nhiều ngày, chẳng làm gì hết, chẳng trải nghiệm được gì, chẳng thu hoạch được gì.

Bạn chắc hẳn không muốn sử dụng cuộc sống của mình theo cách đó, đúng không? Vậy thì, hãy "vào số" và lên đường. Bạn không thể ngồi một chỗ và đợi người khác quyết định bạn nên làm gì. Bạn phải đi đến quyết định và, quan trọng hơn, bạn phải hành động để thực hiện nó.

Đó là điều mà hãng thời trang thể thao Nike đã đề cập đến trong câu quảng cáo nổi tiếng "Just do it!"[1]. Nếu bạn cần một nguồn khích lệ và sự thúc đẩy cao hơn nữa, thì hãy đọc Kinh Thánh, để tìm thấy lời nhắn nhủ rằng, có niềm tin không có nghĩa gì hết nếu bạn không hành động theo niềm tin đó. Đúng vậy, việc làm bao giờ cũng có sức mạnh hơn lời nói. Thật tuyệt vời khi có những ước mơ, nhưng bạn sẽ không bao giờ có thể vươn tới cuộc sống mà bạn mong muốn nếu bạn không chịu ra khỏi giường và thực hiện những ước mơ đó.

[1] "Just do it!" được hiểu là "Cứ thử làm đi!", và là một câu có tính khích lệ và thúc đẩy hành động.

Điều này giúp bạn đương đầu với những kẻ bắt nạt như thế nào? Đối tượng nào dễ trở thành mục tiêu của những kẻ bắt nạt hơn,

một con vịt đứng yên hay một con thỏ đang chạy? Nếu một kẻ bắt nạt đang tìm kiếm ai đó để tấn công, thì mục tiêu cuối cùng hắn "rờ" đến sẽ là những người không ngừng di chuyển, một người đang kiên trì và kiên định tiến bước trên con đường dẫn đến một cuộc sống tốt đẹp hơn.

Bước 5: Hãy nhìn vào gương và kiểm tra hệ thống định vị

Khi còn nhỏ và phải thường xuyên đối mặt với những kẻ bắt nạt, tôi nhận thấy rằng một khi tôi bắt đầu cảm thấy tự tin hơn về bản thân mình thì ảnh hưởng của những kẻ bắt nạt đối với mình cũng giảm đi nhiều. Tôi cảm thấy tự tin hơn khi trung thành với niềm tin của mình và hành động theo niềm tin đó. Tôi không chửi thề nữa. Tôi không giả vờ mình là một gã choai choai hầm hố nữa. Tôi có thể nói một cách cởi mở về đức tin của mình. Khi tôi nhìn vào gương, tôi thấy một con người đang làm tất cả những gì có thể để trở thành "Nick" tốt nhất.

Khi tôi bắt đầu cảm thấy tự tin hơn về bản thân mình thì ảnh hưởng của những kẻ bắt nạt đối với tôi cũng giảm đi nhiều

Đó là những gì tôi mong muốn cho bạn. Tôi muốn hàng ngày bạn có thể nhìn vào gương và cảm thấy mình đang cố gắng hết sức để ngợi ca những điều may mắn, những quà tặng mà cuộc sống dành cho bạn. Tôi không mong bạn trở nên hoàn hảo. Tất cả chúng ta đều có những lúc thăng trầm. Thỉnh thoảng chúng ta lạc lối. Điều đó không sao cả, miễn là bạn dành thời gian nhìn vào gương và thừa nhận rằng mình có thể làm tốt hơn và có thể trở thành con người tốt hơn. Bạn có thể dễ dãi với bản thân, nhưng bạn cũng nên trung thực với chính mình. Hãy nhìn vào gương và tự hỏi liệu mình có nhiễm một số thói quen xấu hay không, hoặc liệu có phải mình đang giao du với những người không khiến cho mình cư xử một cách tốt nhất.

Bạn cũng nên thường xuyên kiểm tra hệ thống định vị của mình để chắc chắn rằng mình đang đi đúng con đường để trở thành

con người tốt nhất bạn muốn, đang hướng tới cuộc sống mà bạn muốn tạo dựng. Đôi khi bạn có thể đi đường vòng. Bạn có thể bị lạc lối một thời gian và phải tìm cách để quay trở lại con đường mà bạn đã chọn. Để đến đích, thỉnh thoảng bạn cần phải kiểm tra xem hướng bạn đang đi có phải là hướng đi đúng dành cho bạn hay không. Điều tồi tệ nhất bạn có thể làm là lang thang vô định, hoặc đi theo người nào đó có mục đích và ước mơ không giống với mục đích và ước mơ của bạn.

Gương không nói dối. Hệ thống định vị của bạn cũng vậy. Nếu bạn nhận thấy mình đang tự bào chữa cho mình, hành động một cách vội vàng, hoặc làm những điều có hại cho bản thân, thì bạn sẽ biết đã đến lúc mình phải tìm cách quay trở lại con đường đúng đắn.

Chúa đã thổi cuộc sống vào bạn và đưa bạn đến thế giới này. Bạn cần quan tâm đến sự sáng tạo của người và ngợi ca món quà quý giá đó.

Lưu ý của Nick cho chương 3:

Sự yêu quý bản thân và sự tự tin đến với bạn khi bạn tự nhận trách nhiệm đối với hạnh phúc và thành công của bản thân mình.

Bạn có quyền lựa chọn cách phản ứng tích cực khi bạn gặp phải những cảm xúc tiêu cực và những trải nghiệm không mong muốn chẳng hạn như sự bắt nạt. Đó giống như một quyền tối thượng, vậy nên hãy sử dụng nó để bạn không bị ảnh hưởng bởi hành động bắt nạt.

4
HÃY CHỌN CON ĐƯỜNG CỦA RIÊNG MÌNH

Hãy vạch ra một hướng đi dựa trên những giá trị bền vững mà không kẻ bắt nạt nào có thể lay chuyển.

Ông bà của tôi đã trải nghiệm một trong những kiểu bắt nạt khủng khiếp nhất ở đất nước Yugoslavia nơi họ sinh ra. Trong Chiến tranh thế giới thứ hai họ đã bị khủng bố vì theo đạo Cơ Đốc. Hàng trăm nghìn đồng bào Serbia của họ đã bị giết hại, bị trục xuất, bị tù đày. Ông bà của tôi và những người theo đạo Cơ Đốc khác đã phải thực hiện những nghi lễ tôn giáo một cách bí mật dưới sự trông chừng cẩn thẩn bởi vì họ sợ bị bắt, bị giết vì niềm tin tôn giáo của mình.

Sau nhiều năm bị ngược đãi, ông bà tôi đã trốn khỏi mảnh đất quê hương, đến định cư ở Australia, đất nước mà cha mẹ tôi lớn lên, gặp nhau, kết hôn và sinh ra anh em tôi. Bạn có thể nói rằng sự bắt nạt đã ảnh hưởng lớn đến lịch sử gia đình tôi và cuộc sống của tôi.

Nghe có vẻ kỳ cục, nhưng xét theo một số khía cạnh, sự bắt nạt đã khiến tôi trở nên mạnh mẽ hơn. Khi mọi chuyện đối với tôi thực sự tồi tệ, tôi đã tìm thấy sức mạnh từ thực tế rằng ông bà của tôi vẫn tiếp tục sống với niềm tin của mình và trung thành với những giá trị của bản thân ngay cả khi họ bị cái chết đe dọa.

Tôi cảm thấy rằng nếu ông bà mình có thể thể hiện sức mạnh to lớn đó, thì tôi cũng có thể. Ở tuổi mới lớn, khi bị bắt nạt, tôi thường nghĩ sự bắt nạt mà ông bà mình ngày trước phải đương đầu còn khủng khiếp hơn những gì mình phải chịu đựng bây giờ. Vậy mà họ vẫn sống, vẫn vươn tới cuộc sống tốt đẹp hơn, và điều đó mang đến cho tôi hy vọng trong những thời điểm khó khăn, khi mà những kẻ bắt nạt thường đem tôi ra trêu chọc, hoặc xa lánh tôi bởi vì tôi trông quá khác biệt so với những đứa trẻ khác.

QUẢ NGỌT CỦA TINH THẦN

Ông bà tôi noi gương Chúa Jesus, người cũng bị bắt nạt bởi những kẻ thù ghét Người vì sự truyền dạy của Người. Chúa Jesus đã truyền dạy những giá trị căn bản của Cơ Đốc giáo, và điều đó tạo cho Người sức mạnh để đối mặt với cái chết và chuộc tội cho chúng ta để một ngày nào đó chúng ta có thể tìm được sự bình yên vĩnh hằng trên thiên đường.

Tương tự như vậy, những giá trị bền vững có thể mang đến cho bạn sức mạnh để đương đầu với sự bắt nạt và những thách thức khác trong suốt cuộc đời. Những giá trị mà tôi muốn đề cập đến là những giá trị được dạy trong Kinh Thánh, nhưng thường thì những tôn giáo khác cũng thúc đẩy những giá trị tương tự. Đó là những phẩm chất, tính cách hoặc tình cảm đưa mọi người đến gần nhau hơn, tạo ra những mối quan hệ dựa trên sự thấu hiểu và giúp đỡ lẫn nhau, mang đến những lợi ích chung to lớn hơn là chỉ phục vụ lợi ích cá nhân, dù rằng về lâu về dài, mỗi chúng ta sẽ được hưởng lợi từ những giá trị đó.

Những giá trị của Cơ Đốc giáo đối lập với những giá trị trần tục bởi những giá trị này hướng về lợi ích trước mắt của cá nhân, chứ không phải vì lợi ích chung lớn lao hơn. Những giá trị trần tục bao gồm của cải, quyền lực, lạc thú, danh vọng và địa vị. Giờ đây, thực tế cho thấy, những người Cơ Đốc giáo tốt có thể đạt được thành công và có cuộc sống tràn ngập niềm vui, được nhiều người biết đến và ngưỡng mộ, nhưng những giá trị trần tục nói

trên không phải là đích đến dẫu chúng là một phần của phần thưởng cho sự nỗ lực phấn đấu.

Những giá trị của người Cơ Đốc giáo có thể giúp gì được bạn? Đoạn Kinh Thánh Galatian 5:22-23 nói rằng, "Quả ngọt của tinh thần" ấy là tình yêu, niềm vui, sự bình yên, lòng kiên nhẫn, lòng nhân hậu, sự hào phóng, lòng trung thành, sự hiền hòa và sự tự chủ. Đây dường như là một danh sách hoàn hảo, vậy nên, hãy cùng tôi nghiên cứu từng giá trị trong danh sách này và xét xem những giá trị đó có thể áp dụng cho bản thân bạn, cho hệ thống phòng chống sự bắt nạt, và cho cuộc sống của bạn như thế nào nhé.

Quả ngọt của tình yêu

Cuộc sống quá ngắn ngủi để chúng ta đi theo một con đường khác ngoài con đường của Chúa. Tôi tin rằng Thiên đường là có thật và tôi muốn đi đến đó như một người đầy tớ tốt và trung thành của Chúa. Tôi cũng muốn đưa được càng nhiều người đi cùng mình càng tốt. Tôi cố gắng làm điều đó bằng cách chứng minh và thể hiện tình yêu của Chúa dành cho mọi người bất cứ khi nào có thể.

Nói với mọi người rằng họ được yêu là điều thật dễ dàng và đơn giản, nhưng tôi luôn ngạc nhiên trước sự tác động mạnh mẽ mà điều đó có thể tạo ra. Trong những buổi nói chuyện tại các trường học, tôi đã khiến cho những kẻ bắt nạt "khét tiếng" bật khóc và tìm đến cảm ơn tôi khi tôi nói với họ rằng Chúa yêu thương họ. Đã hơn một lần, tôi được nghe các bạn ở tuổi mới lớn nói rằng trong đời mình các bạn ấy chưa từng được nghe bất cứ ai bộc lộ tình yêu đối với mình.

Thực tế đó thật buồn, đặc biệt vì Chúa Jesus đã nói với chúng ta rằng điều răn quan trọng nhất là "Hãy yêu mến Đức Chúa Trời bằng cả trái tim và tâm hồn và trí óc của mình" trong khi lời răn quan trọng thứ hai là "Hãy yêu mến hàng xóm như yêu bản thân

mình”. Lời răn đó là cốt lõi của Nguyên tắc Vàng.

Tôi thừa nhận rằng không phải lúc nào cũng dễ dàng để tôi cảm thấy yêu mến những kẻ bắt nạt mình, những kẻ đã trêu chọc tôi và nói những lời khiến tôi tổn thương, những kẻ đã đối xử với tôi như thể tôi là một quái vật thấp kém, vô giá trị. Tôi cũng không mong đợi việc yêu thương và tha thứ cho những kẻ bắt nạt là việc dễ dàng đối với bạn.

Đúng vậy, việc đó không nhất thiết phải trở nên dễ dàng và có lẽ Chúa cũng không muốn việc đó dễ dàng. Có thể Người muốn thử thách sự mạnh mẽ và niềm tin của bạn bằng cách cho phép một kẻ bắt nạt quấy rầy bạn hoặc làm điều gì đó khiến bạn bị tổn thương. Biết rằng xét theo khía cạnh nào đó, điều ấy có thể giúp ích cho bạn, nhưng có lẽ như thế vẫn chưa đủ. Tôi hiểu và Chúa cũng hiểu. Vì thế, hãy nghĩ đến bài học quan trọng nhất trong tình yêu và trong sự tha thứ. Hãy nghĩ đến cảnh Chúa Jesus trên cây thánh giá, ngẩng cao đầu nhìn lên Thiên đường và nói: “Xin Cha hãy tha thứ cho những kẻ này bởi họ không biết họ đang làm gì.”

Có thể bạn sẽ thấy điều này có tác dụng truyền cảm hứng, nhưng cũng có thể bạn sẽ đưa ra lý lẽ rằng Chúa Jesus là con trai của Đức Chúa Trời, còn bạn chỉ là một người bình thường ở tuổi mới lớn đang cố gắng sống sót mà thôi. Không ai mong đợi bạn yêu một kẻ bắt nạt, kẻ đang cố xâm hại thân thể bạn hoặc nhục mạ, làm tổn thương bạn. Phớt lờ sự nhục mạ có lẽ cũng không phải là một sự lựa chọn. Nhưng sau đó, khi bạn đã ở ngoài tầm gây hại của kẻ bắt nạt, bạn có thể xin sự giúp đỡ của Chúa để có thể yêu mến và tha thứ cho kẻ đã bắt nạt mình.

Đừng làm điều đó vì kẻ bắt nạt. Hãy làm điều đó vì chính bản thân bạn. Hãy xin Chúa ban cho bạn lòng trắc ẩn dành cho những kẻ bắt nạt bạn. Chúa có lòng trắc ẩn dành cho tất cả chúng ta dù cho Người biết tất cả những lầm lỗi của chúng ta Người vẫn chọn yêu thương chúng ta. Có thể kẻ bắt nạt bạn đang

phải sống trong một gia đình đầy sự ngược đãi và sóng gió, thiếu vắng tình yêu và sự giúp đỡ.

Tôi thường nhìn lại quá khứ và tự hỏi liệu mình có thể tạo những thay đổi cơ bản bằng cách thể hiện sự yên mến dành cho một số kẻ bắt nạt mình hay không. Đó sẽ là điều thú vị đấy! Thể hiện sự yêu mến đối với kẻ bắt nạt mình chắc hẳn là một bước tiến quan trọng của một nạn nhân, nhưng đó đúng là những gì mà Chúa Jesus đã làm.

Những kẻ bắt nạt bạn có thể không biết phải làm gì nếu như bạn thể hiện lòng trắc ẩn trước họ, dành cho họ sự tha thứ hoặc tìm cách gần gũi họ thay vì tránh xa họ. Tôi sẽ không khuyên bạn làm điều đó trừ khi bạn có một kế hoạch chạy trốn hoàn hảo hoặc có nhiều bạn bè ở xung quanh. Một chiếc xe máy phân khối lớn có thể cũng là một ý kiến hay đấy. Hãy khởi động để chạy nào!

Tất cả chúng ta được sinh ra để trở thành công cụ tình yêu của Chúa

Dù bạn có thể hiện sự cảm thông dành cho kẻ bắt nạt mình hay không, thì cũng chẳng có vấn đề chi khi bạn nghĩ kẻ bắt nạt mình là một đứa con lầm lạc của một người nào đó. Tất cả chúng ta được sinh ra để trở thành công cụ tình yêu của Chúa, vì thế tôi chắc chắn rằng việc chúng ta để cho những người khác biết rằng họ có giá trị là một phần kế hoạch của Chúa.

Tôi cũng đã tự hỏi, liệu những kẻ bắt nạt mình có thay đổi không nếu như ngày đó mình can đảm thể hiện sự gần gũi và yêu mến dành cho họ thay vì chỉ bộc lộ sự sợ hãi và khiếp đảm. Có lẽ nếu tôi dám thể hiện sự gần gũi, sự yêu mến và sự cảm thông thì có thể tôi đã cứu được ai đó khỏi bị khủng bố hoặc bị đẩy đến sự tự vẫn.

Quả ngọt của niềm vui

Thật khó để cưỡng lại sự vui vẻ. Ai mà chẳng muốn được vui vẻ, đúng không các bạn? Nhưng sẽ chẳng mấy ai vui khi một kẻ bắt nạt cứ bám theo bạn, ném đá vào bạn, chửi rủa bạn, lôi kéo bạn bè chống lại bạn, loại bạn ra khỏi những sự kiện xã hội hoặc hành hạ bạn bằng những dòng "status"[1] đăng trên Facebook.

[1] (Những) dòng trạng thái, chia sẻ tâm trạng trên Facebook.

Điều cốt yếu của giá trị này là bạn không nên mong đợi người khác tạo niềm vui cho mình. Tất nhiên, tôi nói như vậy không có nghĩa rằng cha mẹ, anh chị em và những người bạn yêu quý không mang đến cho bạn niềm vui và hạnh phúc, nhưng điều tôi muốn nhấn mạnh là niềm vui đích thực và lâu dài bắt nguồn từ bên trong con người bạn.

Tôi tìm thấy niềm vui lớn lao từ niềm tin, công việc của mình; từ việc giúp đỡ những người khác, tạo ra tác động tích cực trong cuộc đời, và tất nhiên từ gia đình và các mối quan hệ giàu tình yêu thương khác. Bạn có thể khai thác những nguồn vui tương tự, những nguồn vui sâu sắc và bền vững cho dù một kẻ bắt nạt làm cuộc sống hàng ngày của bạn cũng "vui" như việc phải làm một bài luận văn dài năm mươi trang giấy…

Khi bạn tạo được nguồn vui từ trong chính con người mình, điều đó có thể tạo ra một hệ thống miễn dịch chống lại sự bắt nạt. Hãy tin tôi đi, không gì có thể làm một kẻ bắt nạt thất vọng hơn là chuyện người bị chúng bắt nạt có thể mỉm cười và tiếp tục bước đi.

Nếu ai đó mang niềm vui đến cho cuộc đời bạn, thì đó là một món quà lớn lao, nhưng bạn nên biết rằng bạn có thể tự tạo ra niềm vui từ trong chính con người mình bằng cách tận hưởng những phúc lành, những may mắn trong cuộc sống bất kể đó là những năng khiếu bạn được ban tặng, là cảnh hoàng hôn thơ mộng, là một cái ôm đầy yêu thương từ cha mẹ, hoặc là sự đón chào nồng nhiệt từ chú cún con mừng bạn đi học về.

Hãy tích lũy tất cả những niềm vui mà bạn có thể tìm thấy trong đời, và hãy sử dụng những niềm vui đó khi một kẻ bắt nạt muốn làm hỏng ngày của bạn. Những kẻ bắt nạt có thể xé bài luận văn của bạn, nhưng chúng sẽ không bao giờ có thể đánh cắp được niềm vui của bạn.

Quả ngọt của sự bình yên

Tôi dám chắc rằng bất cứ ai bị đeo bám bởi một kẻ bắt nạt cũng sẽ giơ một tay, một chân xin sự bình yên (Đối với tôi thì điều này chẳng thể nào xảy ra bởi tôi không có chân tay). Bình yên là một giá trị có thể và nên được tìm thấy từ bên trong, khi bạn có thể khai thác được niềm tin của mình.

Bạn hoàn toàn có thể cảm thấy bình yên trong lòng, ngay cả khi ai đó đang đe dọa mang bạn ra làm giẻ lau nhà. Khi tôi cảm thấy như thể cả thế giới đang chống lại mình, tôi tìm về chốn bình yên của riêng tôi, chốn bình yên được xây dựng dựa trên đức tin và sự tin cậy ở lòng nhân từ của Đức Chúa. Ở đó, tôi được sưởi ấm trong tình yêu thương của Người, khép lại sự giận dữ, thất vọng và những lo âu.

Nếu bạn cần sự bình yên do đang bị một kẻ bắt nạt quấy rầy, thì bạn nên biết rằng sự bình yên của Chúa là của bạn, và luôn có sẵn dành cho bạn. Trong Kinh Thánh (đoạn John 14:27), Chúa giải thích rằng Người để lại cho chúng ta món quà hay có thể gọi là di sản này, di sản mà Người miêu tả là "sự bình yên của trí óc và trái tim". Như Kinh Cựu Ước đã nói, sự bình yên đích thực không phải là điều mà thế giới mang đến cho bạn. Không ai khác có thể mang đến cho bạn bình yên thực sự. Đó là món quà mà Chúa Jesus để lại cho chúng ta, một món quà ở ngay trong chính con người bạn, trong trái tim bạn.

Vậy làm thế nào bạn có thể tạo dựng được niềm tin đó? Hãy xin Chúa điều đó. Hãy tìm kiếm kế hoạch của Người dành cho bạn. Hãy khám phá tình yêu vĩnh cửu của Người dành cho bạn trong

Kinh Thánh. Kinh Thánh nói rằng việc nghe lời Chúa răn có thể tạo ra niềm tin. Đó là lý do tại sao tôi nghiên cứu Kinh Thánh bởi vì tôi luôn cần làm mới niềm tin của mình để đương đầu với những thăng trầm của cuộc sống hàng ngày.

Tháng 12 năm 2010, khi tôi ở trong một giai đoạn rất khó khăn, tôi đã nhắc đi nhắc lại câu Kinh Thánh này: "Tôi có thể làm mọi thứ thông qua Chúa Kitô, người ban cho tôi thêm sức mạnh."

Bất cứ việc gì tôi không làm được, tôi tin Chúa làm được, thông qua tôi. Đó thực sự là nền tảng của niềm tin đã giúp tôi trưởng thành và biến đổi con người tôi từ bên trong.

Quả ngọt của sự kiên nhẫn

Tôi được nghe kể rằng có người xin Chúa ban cho sự kiên nhẫn và sau đó phải xếp hàng đợi một tiếng đồng hồ trong khi Chúa xem xét. Khi người đó phàn nàn vì phải chờ đợi, Chúa nói: "Con muốn có sự kiên nhẫn vậy nên ta cho con cơ hội để rèn tập lòng kiên nhẫn đấy thôi."

Tôi đã có nhiều cơ hội để rèn lòng kiên nhẫn, nhưng giờ đây tôi vẫn phải cố gắng hiểu giá trị này. Lòng kiên nhẫn là một phẩm chất, và cũng là một giá trị. Tôi phải thú nhận rằng tôi hơi chậm chạp trong việc thừa nhận điều đó. Khi tôi ở tuổi mới lớn, thậm chí khi tôi đã bước sang tuổi hai mươi, tôi vẫn thường hành động theo kế hoạch của riêng mình, làm những gì tôi muốn và làm khi nào tôi muốn.

Tôi đã học được những bài học đầu tiên về lòng kiên nhẫn khi tôi bắt đầu sống với những người trợ giúp của mình. Họ có mặt ở đó để giúp tôi, nhưng tôi đã quá quen với việc tự làm lấy tất cả mọi việc, đến mức ban đầu tôi không có đủ kiên nhẫn dành cho họ. Khi tôi bắt đầu đi khắp thế giới, tôi luôn có một người trợ giúp đi cùng, vậy nên chúng tôi ở cùng nhau ngày cũng như đêm. Tất nhiên, những người đó cũng phải kiên nhẫn với tôi.

Tôi dám chắc rằng việc họ phải kiên nhẫn với tôi khó khăn hơn nhiều so với chuyện tôi phải kiên nhẫn với họ nhưng do trải nghiệm này còn khá mới mẻ nên tôi có đôi chút khó khăn để tập làm quen. Cuối cùng, tôi đã biết được rằng tôi phải cảm thấy biết ơn vì có họ và vì tất cả những gì họ đã làm cho tôi và, điều đó khiến tôi trở nên kiên nhẫn hơn. Trong cuộc sống, kiên nhẫn là một phẩm chất vô cùng quan trọng và nó có nhiều tầng nghĩa cũng như có nhiều cách vận dụng. Thật khó để rèn luyện tư duy, kiểm soát cảm xúc và duy trì lòng kiên nhẫn. Giờ đây tôi vẫn còn nhiều điều phải học, nhưng tôi đã gặt hái được quả ngọt của lòng kiên nhẫn và vẫn cầu xin Chúa cho tôi thêm sự kiên nhẫn.

Trước kia, tôi đã không hiểu tôi cần phải học kiên nhẫn nhiều đến mức nào cho tới khi tôi và Kanae kết hôn và bắt đầu cuộc sống gia đình. Khi một người bạn lớn tuổi hơn, đã làm cha nghe nói chúng tôi sắp có con, anh liền đưa ra lời khuyên như thế này: "Nick, hãy nhanh mà học kiên nhẫn đi."

Các bạn ở tuổi mới lớn có những thách thức khác liên quan đến việc rèn lòng kiên nhẫn. Việc đương đầu với những kẻ bắt nạt đòi hỏi chúng ta sử dụng lòng kiên nhẫn với tầm nhìn xa. Ở trường trung học, khi tôi cảm thấy mình bị bao vây bởi những kẻ bắt nạt, tầm nhìn của tôi rất hạn hẹp. Tôi nghĩ những lời chế giễu và trêu ghẹo sẽ không bao giờ chấm dứt. Cách nhìn hạn chế đó đã khiến tôi cảm thấy mình bị nhấn chìm và rất chán nản. Bất cứ khi nào tôi bị một kẻ bắt nạt quấy rầy, tôi đều phải trốn chạy ngay lập tức. Tôi trốn trong bụi cây thường xuyên đến nỗi tôi nghĩ, một số bạn học hẳn đã nghĩ tôi là một loài thực vật mới.

Việc đương đầu với những kẻ bắt nạt đòi hỏi chúng ta sử dụng lòng kiên nhẫn với tầm nhìn xa

Khi đó, lòng kiên nhẫn chắc hẳn sẽ giúp ích cho tôi rất nhiều. Nếu khi ấy tôi có đủ lòng kiên nhẫn thì tôi sẽ có tầm nhìn xa hơn, một tầm nhìn cho phép tôi giải phóng sự căng thẳng. Tôi bị kẹt trong ý nghĩ này: "Kẻ bắt nạt mình sẽ làm mình khổ sở trong

suốt phần còn lại của cuộc đời.” Nếu khi đó tôi có lòng kiên nhẫn thì chắc hẳn nó sẽ nhắn nhủ tôi: “Chuyện này rồi cũng sẽ qua thôi.”

Một trong những người thể hiện lòng kiên nhẫn nổi tiếng nhất mà Kinh Thánh kể với chúng ta là Job, một người giàu có và có niềm tin lớn lao nhưng vì một lý do nào đó đã phải trải qua cuộc thử thách niềm tin do Chúa đặt ra. Chúa cho phép ác quỷ phá hủy tất cả những gì Job sở hữu và cướp đi các con của ông.

Job chấp nhận rằng Chúa có một kế hoạch dành cho ông và việc Chúa để cho những điều tồi tệ đó xảy ra với ông là có lý do. Chúa cho phép niềm tin của Job được thử thách đến mức ngay cả Job đầy lòng kiên nhẫn cũng phải kêu lên để thể hiện rằng ông cũng chỉ là người thường như tôi và bạn mà thôi. Bài học trong thử thách này là Chúa đã thưởng cho lòng kiên nhẫn và niềm tin của Job bằng cách thưởng cho ông gấp đôi những gì trước đây ông có.

Quả ngọt của lòng nhân hậu

Quả ngọt của tinh thần này có thể giúp bạn đương đầu với những kẻ bắt nạt và những thách thức khác của những năm tuổi mới lớn như thế nào? Đây chắc chắn là một câu hỏi không dễ trả lời. Khi ai đó trêu chọc bạn, tấn công bạn về mặt thể xác, xa lánh bạn hoặc sử dụng các phương tiện thông tin để bắt nạt bạn, vai trò của lòng nhân hậu là gì?

Đoạn Luke 6:35 trong Kinh Thánh nói với chúng ta “Hãy yêu kẻ thù, hãy làm ơn và cho vay mượn mà không trông báo đền. Phần thưởng của các con bây giờ sẽ lớn lao, và các con sẽ là con của Đấng Tối Cao, vì Người nhân hậu với những kẻ bội bạc và những kẻ gian ác.” Và Kinh Thánh cũng dạy rằng: “Khi tính của người nào làm đẹp lòng Chúa, Người sẽ làm cho ngay cả kẻ thù của người ấy hòa thuận với anh ta.”

Tôi nghĩ người ta có thể diễn dịch ý trên theo cách hiện đại như

sau: “Hãy đánh bại kẻ thù của mình bằng lòng nhân hậu.” Có thể thực tế chẳng đúng là như vậy! Quả thật, tôi đã cố gắng đối xử tốt với những kẻ bắt nạt mình, thỉnh thoảng điều này cũng có tác dụng, nhưng hầu hết mọi lần khác, điều này chỉ khiến cho chúng trở nên hèn hạ hơn mà thôi.

Một số kẻ bắt nạt phản ứng trước lòng nhân hậu, bởi vì sâu trong lòng họ bị tổn thương và chưa bao giờ họ thấy người khác thể hiện lòng trắc ẩn đối với họ. Rất nhiều người trẻ tuổi tôi gặp trên khắp thế giới rơi vào trường hợp này. Họ bị tổn thương. Họ có những vết thương lòng bởi vì họ sống trong những gia đình đầy bạo lực hoặc cha mẹ họ chia tay nhau hoặc họ bị bỏ rơi và bị đẩy đến hết nhà tình thương này đến trung tâm bảo trợ khác.

Tuy nhiên, một số người có sẵn lòng nhân hậu và lòng trắc ẩn dù bản thân họ chưa bao giờ được trải nghiệm nó. Ở Mumbai và ở những vùng nghèo khó khác, tôi đã gặp những nô lệ tình dục - những bạn ở tuổi mới lớn bị bắt cóc và bị ép làm nghề mại dâm - những người đã khiến tôi kinh ngạc vì lòng nhân hậu của họ đối với người khác trong đó có tôi.

Có lẽ, việc đối xử tốt với những kẻ bắt nạt bạn sẽ không làm cho họ dừng lại, ít nhất là ngay lập tức. Không có sự đảm bảo nào cho điều đó hết. Một số kẻ bắt nạt là những con người tàn nhẫn và chứa nhiều oán giận. Nhưng tôi nghĩ việc thể hiện lòng tốt là điều đáng làm, và quả thực, tôi nghĩ đó là cách sống tốt nhất. Dù bạn chưa từng được ai đối xử tốt, tôi cũng khuyên bạn nên đối xử với người khác bằng lòng trắc ẩn và hãy xem điều gì sẽ xảy ra bạn nhé.

Vài lời nói ân cần cũng có thể chứa đựng sức mạnh lớn lao. Việc gieo những hành động nhỏ của lòng nhân hậu có thể tạo nên những mùa bội thu. Một nụ cười, một cái nhìn đầy thân ái và quan tâm, một cuộc điện thoại, một cái ôm có thể khiến cho ai đó thực sự hạnh phúc thậm chí cứu được một mạng sống.

Khi còn nhỏ, có lần tôi giúp cha tôi gieo hạt cà chua ở vườn sau. Cha tôi bảo tôi hãy theo dõi những cây cà chua mọc lên từ những hạt tôi đã gieo. Ông nói rằng phải mất một thời gian dài mới thấy được điều đó, vậy nên tôi đã theo dõi trong suốt ba giờ liền. Tôi chẳng thấy có sự thay đổi nào hết. Ngày hôm sau cũng vậy.

Tôi tin rằng nếu tôi theo dõi quá trình đó thì cây cà chua sẽ mọc nhanh hơn, nhưng thay vì kiên nhẫn theo dõi, từng phút trôi qua sự thất vọng của tôi tăng lên. Tôi không có lòng kiên nhẫn. Tôi muốn thấy kết quả ngay tức thì. Thà cha tôi cho tôi một bức tượng cây cảnh còn hơn[2]!

[2] Trong nguyên tác tác giả sử dụng từ "Chia pet", nghĩa là tượng để chơi cây cảnh. Người ta gieo hạt chia trên bức tượng này và hạt nảy mầm rất nhanh thành tóc (tượng người), hoặc thành lông của tượng thú.

Khi tôi nghĩ về kỷ niệm thời ấu thơ đó, tôi không thể không liên hệ nó với trải nghiệm về lòng nhân hậu. Chúng ta có thể cảm thấy thất vọng khi lòng nhận hậu không cho kết quả ngay tức thì, tuy nhiên thường thì chỉ cần một hạt mầm của lòng nhân hậu thôi, một ngày nào đó sẽ phát triển tươi tốt và đơm hoa kết trái thành những điều lớn lao, tốt đẹp hơn, có thể là tình bạn, cũng có thể là tình yêu.

Tôi tin rằng dành tặng người khác lòng nhân hậu và tình yêu mà không mong chờ được đáp lại là một hành động cao thượng. Việc cho đi mà không mong được đáp lại đòi hỏi nhiều sự can đảm hơn là cho đi trong khi biết rằng bạn sẽ được nhận lại thứ gì đó. Hành động cho đi mà không mong được đáp lại là hành động của niềm tin, còn cho đi chỉ để nhận lại đơn thuần là sự trao đổi.

Do đó, hãy đối tốt với người khác. Hãy tiếp tục gieo những hạt giống của tình yêu. Nếu bạn không có một người bạn, thì hãy trở thành bạn của ai đó. Hãy trao những cái ôm vô tư. Trao tặng những nụ cười hồn nhiên. Bạn sẽ không bao giờ biết được điều gì

sẽ nảy nở từ lòng nhân hậu của bạn đâu. Đôi khi, phép màu vẫn xảy ra. Bạn thậm chí có thể biến kẻ bắt nạt mình thành một người bạn.

Quả ngọt của sự hào phóng

Kinh Thánh dạy rằng những người làm phúc cho người khác bằng tinh thần hào phóng thì chính họ sẽ được hưởng phúc. Có lòng hào phóng là một quà tặng lớn lao. Hào phóng với một kẻ bắt nạt là điều không dễ dàng gì. Thật khó để làm những điều tốt cho kẻ khiến cuộc sống của bạn trở nên bất hạnh. Vậy nên, không phải tôi đang nói rằng bạn phải hào phóng với những kẻ bắt nạt. Nhưng nếu bạn hào phóng với người khác, thì bạn sẽ cảm thấy thoải mái hơn về bản thân, và điều này sẽ làm những kẻ bắt nạt hoặc bất cứ ai khác khó mà quấy rầy được bạn.

Sự hào phóng thúc đẩy bạn giúp đỡ người khác. Giá trị này cũng phù hợp với triết lý sau đây của tôi: Khi bạn gặp khó khăn, điều tốt nhất để làm là tìm đến những người đang gặp khó khăn để giúp đỡ họ. Kinh Thánh ủng hộ triết lý này của tôi bởi vì đoạn Kinh Châm Ngôn 19:17 nói: “Ai thương xót kẻ nghèo, cho Đức Chúa vay mượn, thì Người sẽ đáp lại việc tốt đó.”

Những người ở tuổi mới lớn có thể sẽ nói họ chẳng có gì để cho, vậy nên sự hào phóng không phải là một giá trị mà họ có thể nắm bắt được. Điều đó không đúng. Trong đoạn Romans 12:06, Kinh Thánh dạy rằng: “Chúng ta có các sự ban cho khác nhau, tùy theo ơn đã ban cho chúng ta.”

Có thể bạn không có tiền hay những tài sản giá trị, nhưng bạn được Đấng Sáng Tạo ban cho tài năng và thời gian, đây có thể là hồng ân cao cả nhất đối với người khác. Hãy tình nguyện làm gia sư, hướng dẫn, bảo bọc những em nhỏ như những Anh Cả, Chị Cả, hoặc giúp đỡ những người già. Tất cả những việc này đều là hành động của sự hào phóng không đòi hỏi gì nhiều ở bạn, chỉ cần bạn cho đi thời gian và công sức của mình.

Bạn không bao giờ nên thực hiện hành động cho vì lợi ích của cá nhân mình, nhưng như thế không có nghĩa là những phần thưởng sẽ không đến với bạn. Chúa tạo ra chúng ta để khi chúng ta hào phóng với người khác, tinh thần của chúng ta được nâng cao.

Khi tôi bước vào giai đoạn cuối của tuổi mới lớn và phải đối mặt với những vấn đề liên quan đến sự thiếu tự tin, nghi ngờ giá trị của bản thân và chỗ đứng của mình trên đời này, tôi rất muốn được đến Nam Phi để giúp đỡ những người đang gặp khó khăn ở đó. Một thanh niên người Nam Phi sau khi nghe tôi nói, đã muốn sắp xếp một chuyến diễn thuyết cho tôi tại các trường học, các trại trẻ mồ côi và các nhà tù.

Dĩ nhiên cha mẹ tôi lo cho sự an toàn của tôi và thậm chí còn lo lắng cho sự sáng suốt của tôi hơn khi mà tôi thông báo kế hoạch rút hai mươi nghìn đô la tiền tôi tiết kiệm để mua nhà riêng và dùng số tiền đó giúp những người có hoàn cảnh khó khăn mà tôi gặp trong chuyến đi. Dù cha mẹ tôi rất lo lắng, tôi vẫn đi châu Phi và dùng số tiền đó giúp đỡ những người có hoàn cảnh khó khăn, mua tã, máy giặt, máy sấy, thuốc men tặng cho những trại trẻ mồ côi mà chúng tôi tới thăm. Tôi rất buồn khi thấy có quá nhiều trẻ em không có gia đình, nhưng cũng phấn khởi trước sức mạnh tinh thần, trước tiếng cười và sự vui vẻ của các em.

Tôi nghĩ mình có thể tạo ra sự thay đổi tích cực trong đời sống của những em nhỏ đó, nhưng - điều thường thấy khi bạn hào phóng với người khác - chính các em cũng tạo ra sự thay đổi lớn lao trong tôi. Quả thực, chuyến đi đó đã làm thay đổi cuộc đời tôi. Những trải nghiệm của tôi ở Nam Phi đã khiến tôi thêm tự tin và cho tôi thêm động lực để ký những hợp đồng diễn thuyết và thực hiện những chuyến đi khích lệ tinh thần trên khắp thế giới.

Sự tiếp xúc của tôi ở Nam Phi và số tiền gây quỹ tôi tạo ra được từ các hợp đồng diễn thuyết đã đưa tôi đến một vị trí đặc biệt. Tất nhiên tôi không trông đợi bạn nhận lấy những việc tầm cỡ như

thế. Nhưng bạn cũng có thể thể hiện lòng hào phóng của mình ngay trong trường học của bạn, trong cộng đồng của bạn, tham gia những dự án công ích hoặc làm việc cho tổ chức hỗ trợ nhà ở Habitat for Humanity ở địa phương mình, làm việc thiện nguyện cho nhà thờ ở nơi bạn đang sống.

Hãy trao tình bạn cho người nào đó đang cô đơn và không có bạn bè

Một hành động nhỏ thể hiện sự hào phóng cũng có thể trở thành sự nguyện cầu cho những người đang gặp khó khăn. Bạn và tôi không thể tạo ra những phép nhiệm màu, nhưng những lời nguyện cầu có thể kết nối chúng ta với đấng có thể làm điều đó. Những phép màu có thể không ở trong tầm với của chúng ta, nhưng đôi tay của Chúa dài hơn của chúng ta, và chắc chắn là dài hơn tay của tôi nhiều!

Hành động cuối cùng của sự hào phóng mà tôi muốn gợi ý cho bạn là trao tình bạn cho người nào đó đang cảm thấy cô đơn và không có bạn bè. Khi tôi đi đây đó, nói chuyện với các bạn ở tuổi mới lớn trên khắp thế giới, một điều khiến tôi sửng sốt là rất nhiều bạn mà tôi đã gặp dường như đang cảm thấy cô đơn. Các bạn đó thường chỉ giao tiếp bằng Internet, qua email, tin nhắn, Twitters. Thiếu sự bầu bạn ngoài đời thực không phải là một điều tốt.

Trong đời mình đã có lúc tôi lo rằng sẽ chẳng ai muốn trở thành bạn của tôi, bởi vì trông tôi quá khác biệt so với mọi người. Có lần tôi đã nghĩ: Giá như mình có một, chỉ một người bạn thực sự tốt thôi, thì cuộc sống của mình sẽ tốt đẹp hơn nhiều.

Bạn có thể trở thành người bạn ao ước đó của bất cứ ai đang gặp khó khăn. Bạn thậm chí có thể cứu được mạng sống của người đó. Ai mà biết được phần thưởng tuyệt vời gì sẽ dành tặng cho bạn nhờ sự hào phóng của mình.

Quả ngọt của lòng trung thành

Vào tháng Năm năm 2012, tôi đã đăng lên Facebook của mình thông điệp này: "Trung thành với những gì bạn có tốt hơn là sao lãng bởi những ý nghĩ "giá như", "đáng lẽ ra", "nếu...thì" nhiều. Hãy biết ơn những gì mình có, hãy học hỏi, phấn đấu và trở thành một con người có lòng trung thành."

Suy nghĩ đó của tôi về lòng trung thành chắc hẳn đã chạm đến trái tim của nhiều người bởi vì 3000 người đã bấm "like"(thích) và hơn 570 người đã chia sẻ nó với những người bạn. Tại sao lòng trung thành lại quan trọng đối với nhiều người như vậy, và tại sao điều này lại quan trọng đối với bạn trong việc đương đầu với những kẻ bắt nạt? Đây là một giá trị nữa không thể được áp dụng trực tiếp như một sự phòng thủ trước những kẻ ngược đãi bạn, nhưng nếu bạn nắm bắt nó và hiểu tầm quan trọng của nó thì lòng trung thành sẽ khiến cho những kẻ bắt nạt khó có thể quấy rầy bạn.

Lòng trung thành có thể được hiểu theo các nghĩa khác nhau. Đối với người theo đạo Cơ Đốc, trung thành có nghĩa là sống theo lời răn của Chúa và tin tưởng vào lòng thiện bất diệt của Người, vào tình yêu và lòng nhân từ cho dù có điều gì xảy ra với chúng ta chăng nữa. Trung thành cũng là một phẩm chất hoặc một đức tính. Khi bạn có lòng trung thành, giá trị này sẽ chứng minh với những người xung quanh bạn rằng trong bạn tràn đầy tinh thần của Đức Chúa.

Liệu mọi người có nghĩ bạn là một người có lòng trung thành không? Mọi người có nghĩ bạn là một người bạn trung thành không? Họ có nghĩ bạn là một sinh viên, một bạn học, một đồng đội và một đồng nghiệp trung thành không? Nếu không, thì đó là bởi bạn chưa sống đúng với những gì bạn đã tuyên bố. Ở đoạn nào đó trên đường đời, bạn đã phá vỡ những giao ước của sự tin cậy mà lòng trung thành đã xây lên.

Trong những năm ấu thơ, tôi đã phải phụ thuộc vào lòng trung thành của những người chăm sóc mình. Cha mẹ tôi đã chứng tỏ lòng trung thành của mình trong việc chăm sóc và dành cho tôi sự dẫn dắt mà tôi cần, ngay cả khi tôi cưỡng lại nó. Giờ đây những người trợ giúp của tôi, những người giúp tôi đương đầu với những khuyết tật cũng thể hiện lòng trung thành của họ bằng cách hàng ngày hiện diện, làm tốt việc của mình, luôn ở bên tôi ngay cả khi tôi cáu kỉnh và không có nhiều hứng thú giao tiếp với họ cho lắm. Khi lòng trung thành của tôi cần được nâng cao và tôi cần xem xét những mối ưu tiên của mình, tôi xin Chúa giúp tôi và tôi cảm ơn Người vì đã trung thành với tôi.

Đối với thế giới nói chung, trung thành cũng có nghĩa là kiên trung, tin cậy, tin tưởng và kiên định. Những người ở tuổi mới lớn và cả những người trưởng thành thể hiện lòng trung thành bằng cách làm những gì họ nói sẽ làm, giữ lời hứa, sống theo phương châm lời nói luôn đi đôi với việc làm...

Đừng để những tổn thương và những khó khăn đẩy bạn ra khỏi con đường của mình. Hãy giữ niềm tin. Hãy luôn biết rằng bạn có giá trị và rằng những tổn thương sẽ dịu dần theo thời gian và khó khăn rồi sẽ phải nhường chỗ cho những ngày tốt đẹp hơn. Hồi tôi mới bước sang tuổi mới lớn, tôi đã hoảng sợ và kết quả là tôi đánh mất lòng trung thành của mình trong một số lĩnh vực của đời sống, xa rời một số giá trị và niềm tin quan trọng nhất của mình.

Những tổn thương sẽ dịu dần theo thời gian và khó khăn rồi sẽ phải nhường chỗ cho những ngày tốt đẹp hơn

Nếu bạn đã mắc phải sai lầm tương tự thì đừng tự hành hạ mình. Không ai hoàn hảo cả. Hãy biết ơn vì bạn vẫn còn có cơ hội để bắt đầu lại và hãy thực hiện từng bước đi để quay trở về với cách sống trung thực hơn, đúng như mong muốn của bạn. Hãy xác định ai có thể đã bị tổn thương bởi những hành động và lời nói của bạn, hãy xin họ tha thứ và làm mới tâm trí của mình mỗi

ngày.

Quả ngọt của sự hiền hòa

Trong Kinh Thánh có nhiều đoạn nhắc đến sự hiền hòa như một giá trị đáng ao ước. Đoạn Galatian 6:1 thậm chí còn đưa ra lời khuyên làm thế nào để sử dụng sự hiền hòa khi chúng ta phải đối mặt với những kẻ bắt nạt. Đoạn đó nói: "Hỡi anh em, ví bằng có người nào tình cờ phạm lỗi gì, anh em là kẻ có Đức Chúa Trời, hãy lấy lòng mềm mại mà sửa họ lại; chính mình anh em lại phải giữ, e cũng bị dỗ dành chăng."

Đoạn này có thể được diễn dịch theo cách hiện đại như sau: "Này bạn, nếu có một kẻ bắt nạt đang quấy rầy bạn, thì bạn nên nói để kẻ đó bình tĩnh lại, kẻo chính mình cũng lại trở thành một kẻ bắt nạt người khác."

Tôi chưa bao giờ cố sử dụng sự hiền hòa để đương đầu với một kẻ bắt nạt, nhưng có một đoạn Kinh khác nói: "Hãy cho mọi người thấy tính hiền hòa của anh em." Có thể cách này sẽ có tác dụng, nhưng cũng có thể không. Vậy vai trò của sự hiền hòa là gì trong nỗ lực chống lại sự bắt nạt của chúng ta? Tinh thần hiền hòa có thể không chấm dứt được sự hành hạ nhằm vào bạn, nhưng nó có thể giúp bạn xây dựng một tấm chắn bảo vệ với những người bạn và những người ủng hộ mà những kẻ bắt nạt không muốn xía vào.

Hiền hòa không có nghĩa là yếu đuối. Chúa Jesus thường được miêu tả là người hiền hòa và Người rõ ràng không hề yếu đuối. Thậm chí Người ném những kẻ đổi tiền ra khỏi đền thờ. Hành động đó thật đáng nể! Thể hiện sự hiền hòa là thực hành sự khiêm tốn, từ bỏ nhu cầu tự cho mình là đúng, nghĩ đến người khác trước hết, trở thành người biết lắng nghe và là người bạn tốt, bảo vệ những người bị ngược đãi và động viên, an ủi những người bất hạnh.

Tôi biết bạn đã nghe những cụm từ được sử dụng rộng rãi như “hiền như con cừu” hoặc “lành như con chim bồ câu” hoặc thậm chí cụm từ “dịu hiền như bàn tay của mẹ”. Nhưng sự hiền hòa đích thực, giá trị mà chúng ta cố gắng phấn đấu để đạt được, sâu sắc hơn nhiều so với những cụm từ nói trên.

Không ít người đáng ngưỡng mộ mà tôi biết là những con người hiền hòa, những người không cần phải chứng tỏ mình cứng rắn như thế nào bởi vì ở bên trong họ thực sự rất mạnh mẽ. Những người có phẩm chất đó là những người anh hùng của tôi. Con người họ toát nên sự bình tĩnh, điềm đạm, nhưng bạn biết tính cách của họ, niềm tin của họ mạnh mẽ đến mức không gì có thể làm họ nao núng.

Khi tôi ở tuổi mới lớn, tôi có xu hướng - tôi thừa nhận đó là một thói quen xấu - muốn thắng trong mọi cuộc tranh luận và luôn có nhu cầu tự cho mình là đúng. Nếu ai đó chỉ ra rằng tôi có điều gì đó không đúng, tôi vẫn cố cãi để có thể tuyên bố rằng mình thật sự đúng. Một hôm một người bạn, người đã chán ngấy cái thói quen xấu đó của tôi nói: “Nick, cậu đúng không có nghĩa là lúc nào cậu cũng phải nói với tớ rằng cậu đúng.” Ôi! Người bạn ấy đã “giết” tôi bằng sự tử tế! Cô vừa nói cho tôi biết tật xấu của tôi vừa chỉ cho tôi thấy rằng sức mạnh thực sự nằm ở chỗ làm một người bạn tốt, có lòng nhân hậu và hiền hòa - chứ không phải ở tính ưa tranh cãi, khăng khăng thể hiện mình có uy thế trong tất cả mọi chuyện. Sự ích kỷ và tính kiêu ngạo có thể khiến chúng ta luôn muốn người khác nghe mình nói, luôn muốn được người khác nể trọng, nhưng thay vì thế chúng ta lại đánh mất sự tiếp cận với giá trị của sự hiền hòa và sức mạnh bên trong.

Lần tới nếu một kẻ bắt nạt làm cho con đường của bạn trở nên u ám, thì bạn đừng dính mồi của kẻ đó và đừng phản ứng trước sự bắt nạt bằng lời nói khó nghe của bạn. Thay vì thế, hãy nghĩ rằng có thể Chúa đang sử dụng kẻ bắt nạt để thử thách sức mạnh tiềm ẩn của bạn - khả năng trở nên hiền hòa và mạnh mẽ như Chúa Jesus của bạn.

Quả ngọt của sự tự chủ

Một anh bạn đã nhờ tôi tư vấn cho một anh bạn trẻ đã kết hôn với một người thân trong gia đình bạn của tôi. Anh bạn trẻ ấy là Tim, chưa đến hai mươi tuổi. Cậu ấy và vợ đã kết hôn được vài năm. Họ sinh hai đứa con liền tù tì, và Tim chưa thể gánh vác nổi những trách nhiệm mới. Cậu ấy đã chưa thể chuyển đổi trạng thái tâm lý từ một anh chàng độc thân thích gì làm nấy, đi đâu thì đi sang tâm lý của một người đàn ông đã lập gia đình, người mà vợ và các con đang cần đến.

Tim cũng thừa nhận rằng cậu ấy đang gặp nhiều khó khăn trong công việc, điều này làm gia đình vợ ít nhiều lo ngại. Nhìn chung, cậu ấy thiếu sự chín chắn và sự tự kiểm soát bản thân. Tôi nói với Tim rằng cậu cần trở thành một tấm gương tốt hơn cho các con anh. “Em muốn các con mình tự hào về mình và coi mình như một tấm gương sáng, đúng không?” tôi hỏi. “Là một người cha, em phải đặt nhu cầu và lợi ích của con cái lên trên lợi ích của bản thân mình. Điều quan trọng là phải biết tự kiểm soát bản thân và phải hiểu rằng trách nhiệm của em giờ đây lớn lao hơn trước nhiều.”

Chúng tôi đã có một cuộc trò chuyện khá sâu và gần gũi. Cậu ấy biết tôi đang cố thức tỉnh cậu. Tôi có thể thấy rằng Tim đã suy nghĩ nghiêm túc về những gì tôi nói và hành động của cậu ấy sau đó đã phản ánh điều này. Tim đã trở thành một người chồng, người cha tốt hơn.

Kinh Thánh nói: “Người nào không biết chế trị lòng mình thì chẳng khác gì một thành phố đổ nát không có tường thành.” Khi còn là một cậu bé ở tuổi mới lớn, tôi nhớ các thầy cô giáo luôn nói với tôi và các bạn học của tôi như thế này: “Được rồi, tất cả các em, hãy để chuyện này trong tầm kiểm soát.” Hồi ấy, câu này nghe có vẻ lạ lùng, bởi cũng giống như hầu hết những bạn ở tuổi mới lớn, tôi đã không nghĩ mình có nhiều quyền kiểm soát cho lắm. Tôi sống với cha mẹ. Tôi không tự lao động để kiếm sống,

không có tiền. Vậy thì tôi kiểm soát cái gì chứ? Ngay đến con chó của tôi còn không thèm nghe lời tôi nữa là!

Những kẻ bắt nạt không có khả năng kiểm soát bản thân. Chúng chế giễu những người chúng coi là mục tiêu của mình, quấy rầy họ và cô lập họ về mặt xã hội bởi vì họ quá yếu đuối và không thể kiểm soát những cảm xúc tiêu cực nhất của mình theo các cách hiệu quả hơn. Đó là lý do tại sao việc kiểm soát bản thân trong cách phản ứng trước những kẻ bắt nạt lại có ảnh hưởng như vậy.

Khi bạn từ chối phản ứng trước những lời chế giễu, hoặc bạn không để cho sự xô đẩy của kẻ bắt nạt châm ngòi cho sự thô bạo trong chính con người mình, thì điều đó chứng tỏ rằng bạn đã có được sự chín chắn và khả năng kiểm soát bản thân ở mức cao hơn. Nếu kẻ bắt nạt vẫn tiếp tục theo đuổi bạn và bạn cảm thấy mình bị đe dọa nghiêm trọng, thì bạn có thể phải tự bảo vệ mình hoặc trốn khỏi nguy hiểm hoặc tìm kiếm sự giúp đỡ. Tôi không bao giờ khuyên bất cứ ai hãy để mặc cho một kẻ bắt nạt muốn làm gì thì làm, nhưng theo tôi, bất đắc dĩ lắm, không còn cách nào khác chúng ta mới phải sử dụng bạo lực.

Trong phần sau của cuốn sách này tôi sẽ đưa ra thêm lời khuyên, nhưng bây giờ tôi muốn khuyến khích bạn coi tất cả “Những quả ngọt của tinh thần” là những giá trị và hãy biến chúng thành một phần cuộc sống của bạn.

Chúng ta sinh ra trên đời này, giãy đạp, kêu khóc và đòi hỏi được giải tỏa cơn đói khát và đòi hỏi sự quan tâm, chăm sóc. Thật là hay nếu cả đời chúng ta có thể sống theo cách ấy nhưng, thật tiếc, ngay cả những bậc cha mẹ cưng chiều con nhất cũng phải nhanh chóng cho qua chuyện thay tã.

Có thể chúng ta vẫn có sự thôi thúc thuộc về bản năng muốn trở thành trung tâm của vũ trụ, nhưng khi chúng ta bước vào những năm ở tuổi mới lớn, chúng ta được trông đợi kiềm chế nhiều ham muốn và khao khát, vì lợi ích của bản thân mình và của người

khác. Thiếu sự kiểm soát bản thân sẽ dẫn đến những lựa chọn tồi.

Bạn vẫn có thể kiểm soát bản thân mà vẫn có thể sống vui vẻ; điều quan trọng là bạn phải biết điều độ trong hành động và biết khi nào là đủ. Nếu bạn nhận thấy bản thân mình đang mất đi hoặc thiếu sự tự kiểm soát khi đối mặt với những kẻ bắt nạt hoặc khi được mời sử dụng thuốc phiện, hoặc khi bị cám dỗ bởi nhục dục, thì bạn có thể xin Chúa ban cho bạn sức mạnh để trở nên vững vàng và có thể kiểm soát bản thân.

Nếu bạn xây dựng cuộc sống của mình dựa trên những giá trị vững chắc và những phẩm chất của tình yêu, niềm vui, sự bình yên, sự kiên nhẫn, lòng nhân hậu, sự hào phóng, lòng trung thành, sự hiền hòa và sự tự chủ, thì tôi dám chắc rằng bạn sẽ gặt hái được những quả ngọt tinh thần và một trong những món quà mà bạn có được sẽ là sự tự tin, lòng dũng cảm, sự kiên cường để đương đầu với bất cứ sự bắt nạt nào, cũng như với sự ngược đãi, hoặc bất cứ thách thức nào xảy ra trong cuộc sống của bạn.

Lưu ý của Nick cho chương 4:

- Những giá trị bền vững có thể mang đến cho bạn sức mạnh để đương đầu với sự bắt nạt và những thách thức khác trong suốt cuộc đời.

- Tất cả chúng ta đều có thể được hưởng lợi bằng cách xây dựng cuộc sống của mình dựa trên những giá trị như tình yêu, niềm vui, sự bình yên, lòng kiên nhẫn, lòng nhân ái, sự hào phóng, lòng trung thành, sự hiền hòa, và sự tự chủ.

5
TẠO DẢI AN TOÀN

Hãy thiết lập sự an toàn và sự mạnh mẽ từ bên trong để bạn không bị ảnh hưởng bởi kẻ bắt nạt.

Một khi bạn chấp nhận rằng mình có giá trị, có mục đích sống, tự chịu trách nhiệm về hạnh phúc của bản thân, và xây dựng cuộc sống của mình dựa trên những giá trị bền vững, bạn có thể tạo ra một dải an toàn mà không kẻ bắt nạt nào, hoặc bất cứ người nào khác hay bất cứ chuyện gì có thể làm cho bạn cảm thấy tồi tệ về bản thân mình. Hãy nghĩ đến dải an toàn đó như nghĩ đến một "căn phòng an toàn" hoặc một nơi trú ngụ an toàn trong giông bão, một nơi trú ngụ không phải là nhà hay trường học của bạn. Nơi đó tồn tại ở trong tâm trí của bạn. Bạn có thể tìm đến đó để cảm thấy an toàn trong chính con người đích thực của mình bất cứ khi bị đe dọa bởi một kẻ bắt nạt, hoặc bất cứ trải nghiệm tồi tệ nào.

Đây không phải là chuyện bảo vệ thân thể bạn khỏi những kẻ bắt nạt, những kẻ muốn đánh đập bạn hoặc gây hại bạn. Tôi sẽ đưa ra những lời khuyên về vấn đề đó trong phần sau của cuốn sách này. Dải an toàn mà tôi đề cập đến ở đây được tạo ra để bảo vệ bạn về mặt cảm xúc để bạn không còn căng thẳng hoặc phiền muộn khi bị bắt nạt hoặc khi gặp những chuyện tiêu cực khác trong cuộc sống.

Dải an toàn có thể chỉ tồn tại trong tâm thức của bạn mà thôi,

nhưng tác động của nó đối với cuộc sống của bạn có thể rất mạnh mẽ, và khi bạn đã có nó thì dù bạn ở đâu nó vẫn ở đó, trong suốt phần đời còn lại của bạn. Tôi đã tự dạy bản thân phải biết tìm đến dải an toàn của chính mình trong tinh thần khi một kẻ bắt nạt hoặc một chuyện tồi tệ làm ảnh hưởng đến sự tự tin của tôi hoặc khiến tôi nghi ngờ giá trị và tương lai của bản thân.

Tôi thường tìm đến một chỗ nào đấy mà tôi có thể ở một mình, bước vào nơi nương náu, vào dải an toàn và tự nhủ: "Mình là một đứa con của Chúa và Người tạo ra mình có chủ đích. Chúa có kế hoạch dành cho cuộc đời mình. Không ai có thể cướp đi điều đó của mình hoặc làm mình cảm thấy bị coi thường. Mình được yêu thương và mình có giá trị."

Có thể bạn sẽ nghĩ: "Hừm, cách đó có tác dụng với anh đấy, Nick ạ, nhưng có thể nó sẽ chẳng có tác dụng gì với tôi đâu." Vậy thì, hãy để tôi giới thiệu bạn với Jenny, cô ấy đã tình cờ viết thư tới trang web của tôi, miêu tả phương pháp sử dụng dải an toàn của cô. Cô không gọi đó là dải an toàn, nhưng bạn sẽ thấy, nó cũng có tác dụng tương tự.

Jenny viết thư cho tôi bởi vì cô cảm thấy chúng tôi có nhiều điểm chung. Cô cũng bị khuyết tật thân thể từ khi lọt lòng, và suốt những năm cắp sách tới trường, cô luôn bị trêu chọc, chế giễu. Cô viết rằng câu chuyện của tôi đã truyền cảm hứng cho cô nhưng, như thường thấy, Jenny cũng truyền cảm hứng cho tôi bằng sự mạnh mẽ phi thường cũng như lòng can đảm và sự sáng suốt của cô.

Jenny bị trêu chọc và bị bắt nạt suốt những năm học phổ thông bởi vì, giống như tôi, cô trông không giống hầu hết những người khác. Thật buồn, nhưng đúng là Jenny đã không được chú ý vì vẻ đẹp của trái tim và trí tuệ của cô, thay vì thế, cô bị quấy rầy và bị đối xử tàn nhẫn bởi vì cô bị mắc Hội chứng Apert.

Đây là một hội chứng xảy ra do rối loạn gien gây ảnh hưởng đến

đầu, bàn tay, tim, và bàn chân. Tôi sẽ để chính Jenny miêu tả hội chứng này.

Đây là bức thư điện tử mà Jenny đã gửi tới trang web Life Without Limbs:

“Hai bàn chân của tôi không bình thường, các ngón chân của tôi có màng, còn hai tay và đầu tôi thì bị ảnh hưởng nặng nề nhất. Từ khi tôi chào đời các ngón tay của tôi đã bị dính vào nhau - vậy nên giờ đây sau nhiều cuộc phẫu thuật, tôi có bốn ngón tay dị dạng ở mỗi bàn tay. Vùng hộp sọ ở giữa mặt của tôi phát triển không bình thường vậy nên khuôn mặt tôi trông giống như mặt của người mắc Hội chứng Down.”

Sau khi đọc thư của Jenny, tôi phải tra cứu để hiểu về Hội chứng Apert bởi vì đó là chứng bệnh lạ đối với tôi. Hội chứng đó dường như là một khuyết tật nghiêm trọng. Một số nghiên cứu nói rằng cứ 65.000 trẻ em chào đời lại có một em mắc chứng bệnh này. Hầu hết những người mắc hội chứng này đều bị dị tật ở hộp sọ, mặt, bàn tay, và bàn chân. Ở phần đầu của cuốn sách này tôi đã tâm sự rằng khi còn nhỏ tôi thường cảm thấy tủi thân vì những khuyết tật của mình quá rõ ràng, không thể che giấu được của mình. Chắc hẳn ai trong chúng ta cũng cảm thấy xấu hổ cho chính bản thân mình khi nghĩ đến Jenny, một người đã và đang đương đầu với tình trạng khuyết tật nặng nề ấy một cách lạc quan, mặc dù cô thừa nhận rằng cô cũng có những ngày tồi tệ.

“Phải nói rằng nhờ có đức tin vững chắc ở Chúa, sự giúp đỡ và khích lệ của gia đình, đặc biệt là cha mẹ của tôi và các chị gái, tôi mới có thể hiểu ra rằng mình vẫn ổn cho dù “người đời” nghĩ gì về mình chăng nữa,” cô viết. “Tôi THÍCH sự chứng minh của anh về điều này. Tôi đặc biệt THÍCH những điều anh nói khi được phỏng vấn trong chương trình truyền hình 20/20, rằng “thế giới nghĩ về bạn như thế nào không quan trọng, quan trọng là BẠN nghĩ về bản thân mình như thế nào. Tôi đã sống theo phương châm đó trong một thời gian DÀI.””

Jenny kể rằng cô đã tốt nghiệp trung học, tốt nghiệp đại học và hoàn thành chương trình sau đại học với số điểm cao. Cô ấy còn chơi kèn trumpet và hát trong dành đồng ca của nhà thờ. Cô cũng tâm sự rằng âm nhạc đóng một vai trò quan trọng trong dải an toàn của cô, giống như của tôi vậy. Tôi thường chơi nhạc khi tôi căng thẳng hoặc cảm thấy buồn. Tôi đã làm như vậy từ những năm mới lớn khi thường bị bắt nạt. Âm nhạc xoa dịu tâm hồn tôi và Jenny kể rằng nó cũng có tác dụng tương tự đối với cô.

"Nếu không có âm nhạc, thì tôi không biết liệu rằng tôi có được là tôi của ngày hôm nay không," cô viết. "Đó là nơi tôi tìm thấy sự bình yên cho tâm hồn."

Một trong những điều thú vị từ việc tạo ra dải an toàn của chính mình - dù trong tâm trí hay trong một căn phòng, một không gian đặc biệt - là bạn có thể chất đầy vào đó những gì khiến cho tâm hồn bạn được bình yên - những bản nhạc bạn yêu thích, những hình ảnh của những người thân yêu, những thông điệp giàu tính khích lệ, những câu trích dẫn từ Kinh Thánh, thậm chí vài hình ảnh thực của những người truyền cảm hứng mà bạn yêu mến (hiển nhiên tôi sẵn sàng là một trong những người đó). Đó là "không gian" riêng của bạn vậy nên hãy cứ tự nhiên trang trí nó theo bất cứ cách nào bạn muốn.

Một trong những điều thú vị từ việc tạo ra dải an toàn của mình là bạn có thể chất đầy vào đó những gì khiến cho tâm hồn bạn được bình yên

Một thứ giá trị khác mà tôi gợi ý bạn hãy mang vào dải an toàn của mình là mục đích sống hoặc sứ mệnh của bạn trong cuộc đời. Nếu bạn chưa quyết định được mục đích sống hoặc sứ mệnh của mình trong đời là gì, thì điều đó cũng không sao. Trong trường hợp đó, bạn hãy mang theo những ý nghĩ về niềm đam mê, về việc bạn muốn làm nhất, bất kể đó là việc gì. Hãy để cảm giác hạnh phúc và hài lòng tràn ngập trong bạn.

Hãy nghĩ xem bạn có thể xây dựng cuộc đời mình dựa trên niềm đam mê đó bằng cách nào. Nếu đam mê của bạn là âm nhạc, thì bạn có thể trở thành một ca sĩ, một giáo viên dạy âm nhạc hoặc một người làm việc trong ngành công nghiệp âm nhạc. Nếu bạn là một người có tài về máy tính, thì thậm chí có nhiều cơ hội hơn cho bạn trong việc sáng tạo các phần mềm, phát triển những cỗ máy tìm kiếm, các hệ điều hành mới. Hãy để trí tưởng tượng của bạn đưa bạn đi thật xa, khỏi những gì đang làm bạn phiền lòng để hướng tới tương lai tốt đẹp hơn.

Khi bạn quyết định được những đam mê của mình là gì - đúng vậy, bạn có thể có nhiều hơn một niềm đam mê - sẽ dễ dàng hơn để bạn tìm những người cùng chia sẻ mối quan tâm với bạn. Thường thì bạn tìm thấy họ ở những câu lạc bộ, các hội, nhóm của những người có chung sở thích và đam mê. Xét về nhiều khía cạnh, điều này tốt cho bạn và nó cũng giúp bạn xây dựng một hệ thống phòng thủ chống lại những kẻ bắt nạt và giúp bạn mở rộng không gian trong dải an toàn của bạn. Bạn biết đấy, các nhà tâm lý học nói rằng chúng ta càng có nhiều mối tương tác xã hội thì càng trở nên gần gũi với các thành viên gia đình của mình hơn và chúng ta càng có nhiều bạn và những người quen thì càng ít có khả năng một kẻ bắt nạt có thể cô lập chúng ta.

Khi bạn có niềm đam mê dành cho một việc gì đó, niềm đam mê ấy có trong bạn là bởi bạn làm tốt việc đó, hoặc một mảng của nó. Điều đó giúp xây dựng sự tự tin và lòng tự trọng của bạn, những yếu tố bổ sung đầy sức mạnh đối với hệ thống phòng chống sự bắt nạt và dải an toàn của bạn.

TÌM ĐẾN DẢI AN TOÀN CỦA BẠN

Cho đến khi tôi học trung học tôi mới hiểu mình thực sự thích nghề diễn thuyết. Khi tôi còn nhỏ, tôi sợ phải đứng trước lớp đọc một bài văn hoặc phát biểu dù chỉ đôi câu. Trước khi vào học trung học tôi vẫn còn căng thẳng và ngượng ngập về sự khác biệt của mình - ấy là chưa kể cái giọng Úc của tôi. Khi tôi bước vào

tuổi mới lớn, cha mẹ tôi khuyến khích tôi chủ động tiếp xúc với mọi người để họ biết đến tôi. Tôi bắt đầu có các bài nói chuyện trước lớp, chia sẻ tâm tư, tình cảm của mình với các bạn học.

Thật đáng ngạc nhiên, các bạn nhỏ đã không bỏ chạy khi tôi nói chuyện với họ. Nhiều bạn thực sự thích nói chuyện với tôi và muốn được biết thêm về tôi. Một số bạn thậm chí muốn trở thành bạn của tôi, muốn gặp gỡ tôi. Một số bạn chia sẻ những cảm xúc với tôi và tâm sự với tôi về những nỗi sợ hãi và bất an trong lòng họ.

Khi bạn lớn lên với nhiều "khác biệt" so với mọi người như tôi và Jenny, bạn có nhiều sự thấu cảm hơn dành cho người khác. Những khuyết tật mà tôi phải sống chung khiến tôi hiểu và thông cảm hơn với những người xung quanh. Tôi luôn sẵn sàng lắng nghe, sẵn sàng mang đến cho người khác sự khích lệ và ủng hộ. Đó là những phẩm chất mà tôi không thực sự hiểu rõ cho đến khi cha mẹ tôi khuyến khích tôi bước ra khỏi "cái vỏ ốc" của mình và trò chuyện nhiều hơn với các bạn cùng lớp để các bạn biết và hiểu tôi.

Sau một thời gian, tôi đã thực sự thích các tiết học mà trong đó tôi phải phát biểu hoặc đọc bài trước lớp. Dần dần tôi hiểu ra rằng tôi có năng khiếu giao tiếp với mọi người. Mỗi lần tôi dám phát biểu hoặc ngồi để ai đó chia sẻ tâm tư tình cảm với mình, tôi lại có cảm giác mình có ích, thực sự đang sống. Tôi không biết diễn tả cảm giác đó bằng cách nào khác hơn là dùng từ "vui sướng". Đó không hẳn là cái cảm giác vui sướng và phấn khích mà một trò chơi mạo hiểm ở công viên giải trí mang lại, nhưng phần nào cảm giác đó cũng giống như vậy. Đó là cảm giác vui sướng khiến người ta dễ nghiện. Một cảm giác mà tôi muốn được trải nghiệm lại hết lần này đến lần khác. Vậy nên tôi tiếp tục duy trì sự chủ động giao tiếp đó.

Thế rồi một hôm, bác lao công của trường nói với tôi rằng tôi nên suy nghĩ về việc trở thành một nhà diễn thuyết chuyên nghiệp.

Thoạt nghe đó có vẻ như là một ý tưởng điên rồ.

“Cháu sẽ nói về điều gì chứ?” Tôi hỏi bác. “Ai sẽ đến nghe cháu nói chứ?”

“Cháu hãy nói về những điều mà cháu đã nói với bạn trong trường ấy,” bác lao công nói. “Các bạn học sinh thích nghe cháu chia sẻ những câu chuyện của cháu, những câu chuyện về cách cháu đương đầu với những khuyết tật, cố gắng hòa nhập với mọi người và sử dụng khiếu hài hước của cháu để đối mặt với những thách thức ấy.” Bác lao công không chỉ quét dọn trường. Bác là một người Cơ Đốc giáo luôn quan tâm đến người khác, là một người bạn của tôi và là người mà hầu như trưa nào, trong lúc đợi xe để về nhà, tôi cũng trò chuyện cùng. Bác đã gợi ý tôi nên tham gia một buổi gặp mặt với vai trò là khách mời diễn thuyết. Tôi do dự và trì hoãn một thời gian, nhưng cuối cùng bác cũng đã thuyết phục được tôi nói chuyện trước một nhóm nhỏ. Tất cả những người trong nhóm đều chăm chú lắng nghe và đầy tinh thần ủng hộ. Sau lần đó, tôi nói chuyện với bất cứ nhóm khán thính giả nào mời tôi. Thậm chí khi cần, dù không được yêu cầu, tôi vẫn sẵn sàng nói chuyện trước một nhóm chỉ gồm vài người. (Vâng, thế nên thỉnh thoảng tôi đứng ở góc đường và nói cho mình mình nghe).

Rồi bỗng dưng, tôi nói chuyện với một nhóm gồm 300 người và rồi tôi được mời đến nói chuyện với các cơ quan và các trường học ở các cộng đồng khác.

Phần còn lại của câu chuyện thì bạn biết rồi đấy. Điều quan trọng là tôi đã phát hiện ra một niềm đam mê và tôi đã xây dựng cuộc sống của mình dựa trên niềm đam mê đó. Quan trọng hơn, tôi đã tìm được mục đích sống của mình - khích lệ và truyền cảm hứng cho người khác - và đó là một trong những điều có sức mạnh lớn lao nhất mà tôi mang vào dải an toàn của mình.

Ngay từ những ngày đầu “diễn thuyết” chỉ trước các bạn học của

mình, tôi đã phát hiện ra rằng một trong những điều khiến tôi tránh được cảm giác buồn phiền hoặc chán nản khi ai đó chế giễu mình là nghĩ về bài nói chuyện mới nhất mà tôi đã thực hiện hoặc nghĩ đến buổi diễn thuyết sắp tới. Mọi người nói với tôi rằng họ thích những bài nói chuyện của tôi. Họ nói câu chuyện của tôi truyền cảm hứng cho họ. Họ cảm ơn tôi, nhưng thực sự, những gì họ mang đến cho tôi nhiều hơn những gì tôi mang đến cho họ. Họ đã xác nhận giá trị của tôi trên đời này. Tôi lưu giữ điều quý giá đó - và mang nó vào dải an toàn của mình.

VƯƠNG QUỐC CỦA NHỮNG KHẢ NĂNG

Lần đầu tiên khi đọc thư của Jenny, tôi hiểu rằng cô đã đi theo một con đường giống như con đường của tôi và sự nghiệp của cô là điều mà cô luôn duy trì như một nguồn an ủi trong dải an toàn của mình.

"Tôi là một nhân viên xã hội, là một chuyên gia tư vấn cho một trung tâm y tế lớn ở Georgia," cô viết. "Tôi đang làm việc tại khoa điều trị dành cho bệnh nhân ngoại trú - giúp những bệnh nhân nghèo nhất thuộc các khu vực nông thôn… Đó là niềm vui của tôi. Tôi yêu công việc của mình."

Câu tiếp theo của Jenny là câu đã khiến tôi tin rằng cô cũng có một dải an toàn, nơi cô có thể tìm về để bảo vệ bản thân mình và khai thác những điều tốt đẹp trong cuộc sống thay vì để mình chìm vào những điều tồi tệ. Cô gọi đó là "vương quốc". Cô miêu tả nó như thế này: "Tôi tin rằng bạn có thể sống trong vương quốc mà một ngày nào đó Chúa có thể chữa lành cho bạn hoặc cho tôi… nhưng nếu Chúa không làm điều ấy, thì đó là những gì mà Chúa muốn dành cho tôi và như vậy cũng chẳng sao. Như thế này cũng tốt rồi! Quan trọng hơn, tôi sống trên đời này, mang hội chứng Apert vì lý do riêng của Chúa - Chúa muốn như vậy và đó mới thực sự là điều quan trọng."

"Vương quốc mà một ngày nào đó Chúa có thể chữa lành cho bạn

hoặc cho tôi." Đó là dải an toàn của Jenny. Chúa có thể sử dụng tất cả mọi điều để kết hợp thành điều tốt dành cho những người yêu Chúa và Chúa sẽ gọi những con chiên của mình khi có mục đích nào đó. Hãy tìm nguồn an ủi trong nhận thức rằng Chúa luôn ở bên chúng ta và có thể mang đến một mục đích lớn lao hơn trong những lúc khó khăn.

Jenny tìm về dải an toàn với âm nhạc của cô và những cảm xúc tích cực từ công việc mà cô hài lòng, và cô khép lại những gì tiêu cực trong cuộc sống của mình trong khi tập trung vào những điều tích cực và vào tương lai. Bạn có thể gọi dải an toàn của mình là gì bạn muốn. Hãy sử dụng nó một cách hữu ích bởi vì nó là vật tài sản vô cùng giá trị - và là một nơi lý tưởng để tìm về khi những người xấu hoặc những hoàn cảnh khó khăn làm bạn căng thẳng.

Bạn là một trong những đứa con của Chúa, được tạo ra một cách đáng sợ và lạ lùng

Hãy xem các cách giúp bạn tạo ra dải an toàn của mình, và hãy nghĩ xem những gì bạn có thể mang theo khi tâm trí của bạn đưa bạn đến dải an toàn đó để tìm kiếm sự an ủi, sự khích lệ, sự an tâm, và giá trị. Hãy viết các câu trả lời ra một tờ giấy. Hãy giữ tờ giấy đó bên mình để khi một kẻ bắt nạt quấy rầy bạn hoặc khi bạn gặp khó khăn, bạn sẽ có một sự nhắc nhở giúp bạn trang bị cho nơi đặc biệt để nâng cao tinh thần, hy vọng, niềm tin và sự tự chủ.

Một trong những đoạn Kinh Thánh mà tôi mang vào dải an toàn của mình là đoạn Psalm 139:13-14, đoạn nói: "Vì chính Chúa nắn nên tâm hồn tôi; dệt nên tôi trong lòng mẹ tôi. Tôi cảm tạ Chúa vì tôi được tạo ra một cách đáng sợ và lạ lùng; công việc của Chúa thật lạ lùng, lòng tôi biết rõ lắm."

Tôi cũng mang vào dải an toàn của mình những ý nghĩ về sứ mệnh truyền giáo của mình qua trang web Life Without Limbs.

Chúa đã sử dụng tôi ở vô số những trường học, những nhà thờ, những nhà tù, những trại trẻ mồ côi, những bệnh viện, những sân vận động và trong những cuộc gặp gỡ trực tiếp với các cá nhân, nói cho những người tôi gặp biết họ đáng quý đối với Chúa như thế nào. Bạn là một trong những đứa con của Chúa, được tạo ra một cách lạ lùng và tuyệt vời. Không ai có thể cướp điều đó khỏi bạn. Chúa có kế hoạch cho mỗi cuộc đời và mọi cuộc đời. Cuộc sống của chúng ta có ý nghĩa và có mục đích bởi bàn tay của Chúa hướng dẫn mọi điều chúng ta làm khi chúng ta có niềm tin. Chúa tiếp nhận cuộc đời tôi, một cuộc đời mà có thể những người khác coi là không có tầm quan trọng gì cả, và Người đã làm cho con người tôi tràn đầy mục đích của người và cho tôi thấy các kế hoạch của Người. Thông qua Người, tôi có thể khích lệ những trái tim và những cuộc đời hướng về Người.

Chúa cũng có một kế hoạch dành cho bạn. Và đó là dải an toàn tốt nhất của bạn.

Tạo dải an toàn của bạn

- Mọi người nói họ thích điều gì ở bạn?

- Cha mẹ bạn, bạn bè và thầy cô giáo của bạn thường khen ngợi bạn nhiều nhất về điều gì?

- Bạn thích làm việc gì hơn bất cứ việc gì khác?

- Điều gì có thể xoa dịu tinh thần của bạn, thu hút bạn đến mức bạn không để ý đến bất cứ điều gì khác?

- Bạn có thể xây dựng cuộc sống của mình dựa trên những gì cho phép bạn phát huy hết năng lực và giúp bạn cảm thấy bạn đang tạo ra một sự đóng góp hoặc một sự thay đổi tích cực?

- Tương lai tốt nhất có thể mà bạn mường tượng ra cho mình là gì?

- Những ai yêu thương bạn vô điều kiện?

- Đoạn Kinh Thánh nào, bản nhạc nào, những bộ phim nào, những cuốn sách nào, những tác phẩm hội họa nào, những bức ảnh nào, những con vật cưng nào hoặc những hoạt động nào có thể khiến bạn quên đi buồn phiền lo lắng và mang đến cho bạn cảm giác bình yên?

- Việc gì bạn thích làm đến mức bạn muốn làm nó trong suốt phần còn lại của cuộc đời? Bạn có thể làm việc đó để kiếm sống như thế nào?

- Điều tốt đẹp nhất mà ai đó từng làm cho bạn là gì? Làm thế nào bạn có thể làm điều tương tự cho người khác?

- Hiện giờ người bạn nào hoặc thành viên nào trong gia đình bạn đang cần sự khích lệ? Làm thế nào bạn có thể đến bên người đó để giúp đỡ?

- Cảm giác mình trở thành một phần của dải an toàn dành cho người khác như thế nào?

- Niềm tin của bạn ở nơi Chúa hiện giờ có thể giúp ích gì cho bạn? Những lời cầu nguyện có giúp ích cho bạn nhiều nhất khi bạn cảm thấy căng thẳng hay sợ hãi không?

Lưu ý của Nick cho chương 5:

- Bạn có thể tạo ra một dải an toàn trong tâm trí của bạn, nơi bạn có thể đến về mặt tinh thần và cảm xúc để xoa dịu bản thân và tạo dựng sức mạnh khi bạn phải đương đầu với những kẻ bắt nạt và những thách thức khác nảy sinh trong cuộc sống.

- Sự suy nghĩ thiển cận có thể làm cho tình trạng bị bắt nạt thậm chí trở nên tồi tệ hơn, vậy nên bạn hãy tìm về dải an toàn của mình, tìm sự bình yên ở đó bằng cách hướng tới những ngày tốt đẹp hơn, hướng tới một tương lai với những khả năng vô hạn.

Bây giờ mọi chuyện có vẻ tồi tệ, nhưng như Kinh Thánh nói, “chuyện này rồi cũng sẽ qua thôi.”

6
XÂY DỰNG ĐỘI ỦNG HỘ CỦA BẠN

Hãy xây dựng những mối quan hệ bền vững để hỗ trợ bạn chống lại những kẻ bắt nạt.

Khi bước vào thời kỳ đầu của tuổi mới lớn, tôi đã coi những kẻ bắt nạt, những kẻ muốn làm tổn thương tôi bằng lời nói và hành động của chúng, như kẻ thù của mình. Tôi chưa bao giờ tính đến khả năng một kẻ bắt nạt có thể là một người tôi coi là "bạn" cho tới khi tôi bắt đầu chơi với Zeke. Đó là thời tôi đang học trung học và đang cố hòa nhập bằng cách tỏ ra bặm trợn, hễ mở miệng là chửi thề và cố tình phớt lờ những học sinh theo đạo Cơ Đốc ở trường mình. Vì lý do nào đó, những ý kiến và tình bạn của những học sinh hay nói tục, biết hút thuốc, không theo đạo Cơ Đốc, rất quan trọng đối với tôi. Đó không phải là đứa trẻ quá tệ. Vài người trong số họ có trái tim nhân hậu. Nhiều người trong số họ sống trong những gia đình không được êm ấm và đang cố đương đầu với những chuyện mà họ không được chuẩn bị để đối mặt. Vậy nên tôi không chê trách gì họ.

Tôi ước gì mình có thể giúp họ, nhưng hồi đó chính tôi còn chưa giúp nổi mình nói gì đến giúp người khác. Tôi bị lạc lối, đánh mất sự gắn kết với niềm tin của mình và tôi đang giả vờ làm một người khác, chẳng giống con người thực của tôi.

Vài kẻ bắt nạt xảo quyệt hơn những kẻ khác. Chúng không đánh bạn hay đe dọa bạn. Thay vì thế, chúng ra sức lôi kéo bạn để bạn phải phục vụ lợi ích của chúng. Những băng đảng đường phố cũng hoạt động theo cách đó. Chúng nhận ra ai đó đang cô độc, một đứa con của một gia đình tan vỡ không có sự kèm cặp của bố mẹ chẳng hạn, và chúng tiếp cận, đáp ứng nhu cầu cần được ủng hộ và bảo vệ của người đó. Sau đó, khi chúng đã tuyển mộ được kẻ lầm lạc và thiếu thốn, chúng lôi kéo người ấy vào những việc làm bẩn thỉu, chẳng hạn như buôn bán ma túy, vận chuyển vũ khí, đánh nhau, trộm cướp và những hành động phạm tội khác.

Có thể những kẻ bắt nạt mang danh “những người bạn” này cũng cố nói với bạn bạn là ai và bạn nên làm gì. Tôi đã để cho chuyện này xảy ra với mình trong một thời gian dài. Tôi đã để cho những người khác chi phối cách hành động cũng như suy nghĩ của mình. Tôi đã lắng nghe những kẻ đó thay vì lắng nghe tiếng nói bên trong mình, tiếng nói nhắn nhủ với tôi: “Điều đó không đúng đâu. Mi không phải là người như vậy.”

Cuối cùng tôi đã hiểu ra rằng tôi đã lạc khá xa khỏi con người thực của mình khi Zeke, một cậu bạn học lớn tuổi hơn, mời tôi hút một điếu thuốc. Tôi có thể đã bắt đầu chửi thề để mình giống các bạn học, nhưng tôi đã đặt ra một giới hạn, không hủy hoại sức khỏe của mình. Việc tôi sống không có chân, không có tay đã đủ khó khăn rồi, tôi không thể sống mà không có lá phổi tốt được.

Sẽ là vô cùng kì cục nếu ai đó thấy tôi hoặc biết tôi dù chỉ chút ít lại nghĩ rằng tôi hút thuốc. Rõ ràng tôi không được sinh ra để trở thành một người hút thuốc - trừ khi họ đã phát minh ra một loại thuốc lá mà không cần dùng tay để cầm và tôi chưa nghe nói tới loại này bao giờ!

Lần đầu tiên khi Zeke mời tôi hút thuốc, tôi đã nghĩ: Cậu ta chẳng biết mình là ai rồi. Ít lâu sau, tôi ngạc nhiên khi thấy rằng chính tôi cũng không biết mình là ai, nếu không tôi đã chẳng

muốn cậu ấy là bạn.

Một lần nữa, tôi không chê trách gì Zeke. Cậu ấy không phải là một người xấu, chỉ là cậu ấy không phải là người tôi cần kết giao.

Người khác phản ứng và đối xử với bạn theo cách bạn thể hiện, chứ không phải theo cách bạn nghĩ hay cảm thấy

Đó không phải là lỗi của Zeke. Cậu ta đã nghĩ rằng tôi cũng thích hút thuốc bởi vì tôi đã thể hiện mình là một gã trai thuộc típ người đó - một gã hay chửi thề và tỏ ra dữ dằn. Đó là lần đầu tiên tôi hiểu được một trong những yếu tố then chốt về các mối quan hệ. Người khác phản ứng và đối xử với bạn theo cách bạn thể hiện, chứ không phải theo cách bạn nghĩ hay cảm thấy.

Có thể tôi vẫn nghĩ mình là một người Cơ Đốc giáo trung thực, nhưng tôi lại không hành động như một người Cơ Đốc giáo. Rõ ràng khi Zeke đưa một điếu thuốc ra, mời tôi và nói: “Nick, đời cậu chắc chán chết nhỉ?! Tớ mà là cậu thì sẽ vô cùng bức bối và tớ sẽ hút một điếu để thư giãn một chút.”

Tôi không thể hiểu nổi bằng cách nào việc hút một điếu thuốc lại có thể cải thiện cuộc sống của mình một cách kỳ diệu hoặc giúp tôi giảm bớt những vấn đề gây bực mình mà tôi gặp phải. Có lẽ chỉ cá nhân tôi cảm thấy như vậy thôi, nhưng có vẻ như việc đốt thuốc, rít vào những tràn khói độc hại ngập hai lá phổi không thể làm giảm bớt căng thẳng cho tôi. Bất cứ khi nào tôi ở gần một người đang hút thuốc, khói thuốc cũng làm tôi ho sặc sụa. Khói thuốc khiến quần áo tôi có mùi khó chịu. Làm thế nào những thứ như vậy lại có thể khiến tôi thư giãn được cơ chứ?! Cha mẹ đã dạy tôi rằng hút thuốc có hại cho sức khỏe và hút thuốc có thể hủy hoại cơ thể tôi, tức đền thờ của Chúa. Tôi luôn nhớ những lời dạy đó, vậy nên việc hút thuốc chẳng có gì hấp dẫn đối với tôi hết.

“Không, cảm ơn. Mình ổn,” tôi nói với Zeke.

“Cậu chắc không?” cậu ấy hỏi. “Tớ sẽ cầm thuốc cho cậu hút.”

Zeke nghĩ rằng cậu ấy đang mang đến cho tôi một ân huệ. Sự đề nghị giúp đỡ mà cậu ấy dành cho tôi thực sự cảm động. Cậu ấy đã tìm đến, cố biểu lộ rằng cậu ấy thông cảm và muốn giúp đỡ tôi.

"Không, mình ổn," tôi nói.

Cậu ấy không bao giờ mời tôi hút thuốc nữa. Tôi cho rằng Zeke sẽ không mời tôi hút thuốc nếu như tôi không tạo cho cậu ấy ấn tượng rằng việc hút thuốc có thể là điều hấp dẫn đối với tôi. Tôi đã khoác cho mình cái vẻ giả tạo, đã chạy theo một đám đông không giúp tôi cư xử theo cách tốt nhất. Vài người trong đám đông đó, dù vô tình hay hữu ý, đã cố dẫn dắt tôi vào con đường hút thuốc.

Nếu tôi không tỉnh táo để mà quay lại với những người bạn có những giá trị tương đồng với con người thực của mình thì uống rượu và thử dùng các chất gây nghiện nguy hại khác sẽ là chuyện tiếp theo tôi bị lôi kéo vào.

Quả thực tôi không có bất cứ kẻ bắt nạt nào ở bên ngoài cố dọa nạt hoặc lái tôi đi chệch hướng trong khi tôi mải chạy theo đám đông chịu chơi ở trường trung học. Vài người mà tôi gọi là "bạn" trong đám đông đó đã xúi giục tôi đi vào con đường sẽ làm cho tôi dễ bị tổn thương hơn trước sự bắt nạt và sự lôi kéo.

CHỌN BẠN MÀ CHƠI

Hầu hết mọi người cho mình là may mắn nếu họ có một hoặc hai người bạn thân họ có thể trông cậy vào. Vậy nên đừng đặt sức ép lên người khác hoặc lên bản thân mình để tạo ra một vòng tròn rộng lớn những người bạn thân. Có nhiều bạn thân là một chuyện hiếm hoi trong một thế giới nơi mọi người luôn vận động. Nếu bạn có nhiều bạn bè thân thiết, thì điều đó thật tuyệt, nhưng thậm chí dù bạn chỉ có một người bạn thực sự thôi cũng là một may mắn lớn. Điều quan trọng nhất là hãy trở thành người bạn của chính mình và một phần của điều đó là hãy cẩn

thận với những người mà bạn giao du.

Những người bạn có thể là những ảnh hưởng tốt nhất trong cuộc sống của bạn. Hoặc họ có thể là những ảnh hưởng xấu nhất. Họ có thể bảo vệ bạn khỏi sự bắt nạt, hoặc chính họ có thể lại là những kẻ bắt nạt bạn. Đó là lý do tại sao việc chọn bạn mà chơi lại vô cùng quan trọng.

Đây là sự hướng dẫn đơn giản của tôi dành cho việc chọn bạn thân và người kết giao: Những người tôi muốn gần gũi và tin tưởng nhất là những người mong muốn tôi trở nên tốt hơn, sáng suốt hơn, được yêu thương nhiều hơn, có tinh thần tiếp thu hơn, có khả năng hợp tác tốt hơn, đáng tin cậy hơn, thấu cảm hơn, giàu đức tin hơn, yêu Chúa hơn, giàu lòng biết ơn hơn, biết vị tha hơn, và sẵn sàng hướng tới những cơ hội phục vụ Chúa và những người xung quanh tôi.

Kẻ bắt nạt chỉ có thể lấy đi những gì bạn cho phép

Đó là những người bạn sẽ khiến cho bạn và tôi không bị ảnh hưởng bởi sự bắt nạt. Những kẻ bắt nạt ít có xu hướng trêu chọc một người có nhiều bạn bè, nhưng dù một kẻ bắt nạt bất ngờ nhảy ra khỏi bụi cây và phá hỏng ngày của bạn, thì điều đó về lâu dài cũng không quan trọng bởi vì những người bạn sẽ luôn hỗ trợ bạn.

Một kẻ bắt nạt chỉ có thể lấy đi những gì bạn cho phép. Nếu bạn có những người bạn có thể khiến bạn cảm thấy yên tâm về bản thân mình, có thể ủng hộ, khích lệ và thách thức bạn trở thành con người tốt nhất có thể, thì không kẻ bắt nạt nào có thể lấy đi điều đó của bạn.

Đội ủng hộ của bạn gồm những người bạn không cách xa bạn về tuổi tác và những người quan trọng đối với bạn chẳng hạn như cha mẹ, họ hàng, thầy cô giáo, huấn luyện viên, những người cố vấn tinh thần của bạn. Tất cả những người đó nên là những

người lạc quan, đáng tin cậy, có thể ủng hộ, giúp đỡ và truyền cảm hứng cho người khác. Họ nên là những người khiến bạn muốn trở thành con người tốt nhất có thể và muốn nỗ lực hết mình để vươn lên trong cuộc sống.

BẠN CÓ ĐỘI ỦNG HỘ CỦA MÌNH CHƯA?

Bạn đã bao giờ dành thời gian để đánh giá xem liệu bạn bè và những người bên cạnh bạn là có ảnh hưởng tốt hay xấu đối với bạn chưa? Tôi gợi ý bạn nên làm điều đó. Hãy lấy một tờ giấy và lập ra một danh sách những người quan trọng nhất trong cuộc đời bạn, những người có ảnh hưởng lớn nhất đối với bạn, những người mà bạn dành cho nhiều thời gian nhất, và sau đó bạn hãy đặt ra những câu hỏi này với mỗi người:

- Chúng mình có tôn trọng lẫn nhau không? Tại sao có hoặc tại sao không?

- Chúng mình có tin cậy lẫn nhau không? Tại sao có hoặc tại sao không?

- Người này có khuyến khích và ủng hộ mình không?

- Mối quan hệ này có khiến mình muốn trở thành một người tốt hơn hay không?

- Nếu một kẻ bắt nạt đe dọa mình, người này có sát cánh bên mình hay không?

- Mình có thể học hỏi được những gì từ người này?

- Mình có cần cố gắng trở thành một người bạn tốt hơn đối với người này, hay mình nên dừng lại?

- Liệu đây có phải là người mình có thể thân thiết trong một thời gian dài hay không?

- Chúng mình có chung những giá trị cơ bản hay không?

- Chúng mình có quyền ngang nhau trong mối quan hệ này hay người này phụ thuộc vào người khác nhiều hơn?

- Người này đã bao giờ khuyến khích mình làm những chuyện tiêu cực, những chuyện mà nếu không có cậu ấy (cô ấy) khuyến khích thì mình sẽ không làm không?

- Mình có thoải mái khi nói về niềm tin của mình với người này không?

- Người này vui mừng trước những thành công của mình hay tỏ ra ghen tị trước những thành công đó?

Khi bạn đã trả lời những câu hỏi này cho mỗi người, hãy xem xét kỹ từng câu trả lời của mình. Hãy xét xem liệu bạn có cần gần gũi hơn với những người có ảnh hưởng tích cực với bạn và giữ khoảng cách với những người không tích cực không. Nhận thức được bản chất của từng mối quan hệ mà bạn có là điều quan trọng bởi vì đôi khi chúng ta rơi vào những khu vực khiến chúng ta hiện thời cảm thấy thoải mái và tiếp tục duy trì những mối quan hệ không có ích, thậm chí có hại cho chúng ta.

Liệu tình cảm và tình bạn có tính chất tương hỗ?

Xin hãy nhớ rằng bạn không thể đòi hỏi bất cứ ai làm cho bạn điều mà bạn không làm cho họ. Quả thực, tôi khuyên bạn nên nhiều hơn nhận. Hãy coi tình bạn như một chiếc tủ lạnh mà bạn và người bạn cùng phòng dùng chung. Nếu bạn lấy bánh mì, và thịt để làm sandwich ra để ăn trưa, thì sau đó bạn cần bổ sung vào tủ để chứng tỏ mình là một người bạn tốt. Dù diễn đạt theo cách nào thì tôi cũng không thể nhấn mạnh đủ tầm quan trọng của việc có được những người sống tích cực trong đời mình, và sự nguy hại của việc giao du với những người không khích lệ bạn sống một cách tốt nhất, thậm chí kéo bạn đi xuống.

Một bạn trẻ tên Lester đã viết thư cho tôi kể về những trải nghiệm của riêng mình. Cậu tự miêu tả mình là "một đứa trẻ nổi loạn sống trong một gia đình tan vỡ… Trong nhiều năm, bi kịch gia đình đã giết chết tôi từ bên trong vì tôi luôn phải sống trong sợ hãi và tôi chưa bao giờ cảm thấy hạnh phúc. Khi còn nhỏ, tôi bị bắt nạt bởi vì tôi béo, và trong nhiều năm tôi luôn cảm thấy tự ti."

Thay vì tìm những người bạn có thể giúp mình cảm thấy khá hơn, những người bạn mong muốn điều tốt đẹp hơn cho cậu, Lester bắt đầu giao du với một nhóm người khiến cậu trở nên tiêu cực hơn.

"Tôi uống rượu bởi vì tôi nghĩ không ai yêu tôi… Tôi tìm kiếm niềm vui ở những nơi không thích hợp. Tôi nghĩ đến tình dục, kiếm gái, rượu, la cà tại các buổi liên hoan tiệc tùng, những cuộc đua xe bất hợp pháp, và tìm vui qua sách báo khiêu dâm."

Lester đã bị lôi kéo vào nhiều rắc rối nghiêm trọng. Bạn bè của cậu đã dẫn cậu tới sự sa ngã, thất bại. May mắn thay, cậu đã rẽ sang một con đường khác và con đường đó có lẽ đã cứu sống cậu và cứu rỗi cả kiếp sau của cậu nữa. Cậu đã tìm thấy những người bạn mới trong đó có người bạn quan trọng nhất. Lester đã đi dự một hội nghị của thanh niên Cơ Đốc giáo "một buổi hội thảo mà tôi biết và cảm nhận được qua Chúa Thánh Thần rằng Chúa Jesus yêu tôi và luôn bên tôi. Điều đó đã làm thay đổi cuộc đời tôi."

"Chúa nói với tôi rằng tôi được chọn bởi vì tôi nghe được tiếng nói của Người kêu gọi tôi phụng sự Người… một trăm phần trăm. Hiện giờ, tôi đang nghiên cứu Kinh Thánh và đọc sách hằng ngày để hoàn thiện những thông điệp mà tôi chia sẻ với các bạn trẻ. Tôi và em trai của tôi đang làm một bộ phim tài liệu về những người ở tuổi mới lớn và cuộc sống của họ. Tôi cũng có một nhóm sinh hoạt gồm mười lăm bạn trẻ. Tôi sống ở một vùng có nhiều gia đình tan vỡ. Nhiều bạn ở tuổi mới lớn lầm lạc và giờ

đây tôi dành toàn bộ cuộc sống của mình để giúp họ. Tôi biết mục đích sống của mình. Tôi có mặt trên đời này để làm gương cho các bạn trẻ."

MỤC ĐÍCH SỐNG MANG ĐẾN CHO BẠN NHỮNG NGƯỜI ỦNG HỘ

Lester đã nhận ra, sống có mục đích là điều mang lại sức mạnh thực sự. Nó giống như lực của nam châm hấp dẫn những người có cùng đam mê. Từ khi tôi tuyên bố mục đích sống của mình bằng cách tạo trang web Life Without Limbs và đi khắp thế giới để khích lệ hy vọng và thắp sáng niềm tin, tôi đã thường được trải qua cảm giác kinh ngạc trước cái cách mọi người trên khắp thế giới đến với cuộc đời tôi tôi để ủng hộ và góp sức với tôi.

Một trong số những người đó là Ignatius Ho, một doanh nhân thành đạt ở Hồng Kông, người có niềm đam mê mãnh liệt dành cho những việc ông làm, đặc biệt là những việc liên quan đến đức tin. Ông cũng có niềm đam mê khích lệ những người trẻ tìm mục đích sống của mình. Ông có hai cậu con trai đang ở tuổi mới lớn, trong đó có một cậu mắc chứng tự kỷ ám thị, vậy nên Ignatius có sự đồng cảm đặc biệt dành cho những người khuyết tật.

Khoảng sáu năm trước, khi Ignatius xem một trong những video của tôi trên YouTube, ông đã quyết định rằng Chúa muốn ông giúp tôi chia sẻ thông điệp của mình ở Trung Quốc, quê hương ông. Khi ấy tôi chưa hề biết chút gì về người đàn ông này, nhưng sự chân thành, không vị kỷ, và lòng nhiệt tình của ông đã chiếm được sự tin cậy của tôi. Ông là một nguồn lực thúc đẩy tự nhiên.

Tôi nói đùa rằng nếu tôi mở từ điển tra cụm từ "niềm tin trong hành động", thì tôi sẽ thấy có một bức ảnh Ignatius bởi vì ông là một điển hình của con người thể hiện niềm tin bằng hành động. Khi con người đầy nhiệt tình này quyết định rằng ông muốn tôi đến diễn thuyết ở Trung Quốc một chuyến, không gì có thể ngăn

cản ông thực hiện mong muốn đó. Ông đã thế chấp nhà, bán xe hơi của mình và quyên góp tiền ủng hộ từ một số nhà thờ để thuê sân vận động cho sự kiện đầu tiên của tôi. Nhiều người bảo rằng ông bị điên bởi vì không mấy người Trung Quốc lại đi nghe một người nước ngoài nói về niềm tin Cơ Đốc giáo của anh ta.

Ignatius đã nói với tôi: "Tôi đã buộc phải từ bỏ tất cả các cách suy nghĩ dựa trên lý lẽ và tin tưởng hoàn toàn vào Chúa. Tôi không có kế hoạch B nào cả. Chỉ có một kế hoạch A duy nhất và Chúa sẽ giúp tôi thực hiện nó." Sự nỗ lực và sự hy sinh của ông đã được đền đáp. Sự kiện đó trở thành một trong những ngày tuyệt vời nhất trong cuộc đời tôi! Số lượng người đến nghe tôi diễn thuyết vượt quá sức chứa của sân vận động. Từ sự kiện đó, hàng nghìn người đã hiến dâng cuộc đời của mình cho Chúa.

Giờ đây, Ignatius là người phụ trách văn phòng ở Hồng Kông của tôi cũng như điều hành các chuyến diễn thuyết của tôi tại Trung Quốc và hầu hết các nước khác ở khu vực châu Á. Lần đầu tiên, khi ông liên lạc với tôi và chúng tôi gặp nhau vào năm 2008, Ignatius đã bày tỏ niềm tin của ông rằng, giới trẻ ở châu Á cần nghe những thông điệp về niềm tin, hy vọng và sự quyết tâm vươn lên trong cuộc sống của tôi. Giờ đây ông giúp tôi làm điều đó một cách hiệu quả.

"Trong văn hóa của chúng tôi, người ta hay so sánh mình với người khác và dễ tập trung vào những gì mình không có, vào những hạn chế của bản thân," Ignatius nói. Ông tin rằng văn hóa của họ hướng các bậc cha mẹ người châu Á tập trung vào việc cải thiện những khiếm khuyết của con cái trong khi họ lơ là việc khích lệ hoặc ngợi khen những thành tích và những điểm mạnh của chúng. Ông cũng nói rằng những bậc cha mẹ người châu Á cũng có xu hướng chỉ đạo con cái trong việc chọn nghề, tập trung vào thu nhập thay vì cho phép con họ tìm ra con đường riêng dựa trên ước mơ và đam mê của chúng.

"Tiền được các bậc cha mẹ nghĩ đến trước tiên và hầu hết họ áp

đảo ước nguyện tự do của bọn trẻ bằng cách bảo chúng phải học những môn gì, chọn con đường sự nghiệp nào," ông nói. "Đó là lý do tại sao thế hệ trẻ của chúng tôi không hạnh phúc và thường cảm thấy mất mát hoặc thiếu mục đích sống."

Ignatius, người đã dành phần lớn thời gian của cuộc đời mình để khích lệ những người trẻ tuổi sống có hy vọng và theo đuổi những ước mơ, đã nhanh chóng trở thành người cố vấn và người ủng hộ quan trọng nhất của tôi ở châu Á. Ông tổ chức một số chuyến diễn thuyết tại hơn một chục quốc gia châu Á cho tôi. Như bạn có thể hình dung ra, những chuyến diễn thuyết đó là những hoạt động rất phức tạp, tuy nhiên thực tế cho tôi thấy, với ý chí và lòng quyết tâm không gì lay chuyển nổi, không có thách thức nào Ignatius không thể vượt qua.

Những thành viên trong đội ủng hộ của bạn cũng muốn thấy bạn phát triển và vượt trên những mong đợi của chính bạn. Cùng với việc sắp xếp những chuyến diễn thuyết tại châu Á cho tôi, Ignatius, một người yêu âm nhạc, đã khích lệ tôi theo đuổi niềm đam mê âm nhạc của mình, giúp tôi phát hành một album gồm các ca khúc dành cho thiếu nhi.

Người bạn đầy khiêm nhường đó của tôi là người sáng lập ra hai tổ chức từ thiện sử dụng âm nhạc ở Hồng Kông. Chương trình Thiên thần Âm nhạc của ông đã đưa các nghệ sĩ nổi tiếng cùng âm nhạc của họ đến với những trẻ em khuyết tật ở khắp các nước châu Á. Ignatius cũng sáng lập ra Dàn nhạc giao hưởng Trẻ Metropolitan của Hồng Kông, một dàn nhạc cung cấp những cơ hội giới thiệu và biểu diễn âm nhạc cho 250 nghệ sĩ trẻ đến từ 120 trường học. Những nghệ sĩ của dàn nhạc này, những người có khẩu hiệu "sự tuyệt vời của âm nhạc gắn với tâm hồn," đã biểu diễn trên khắp thế giới, và thường biểu diễn tại các sự kiện gây quỹ từ thiện với sự tham gia của những nhạc trưởng nổi tiếng và những nghệ sĩ xuất sắc nhất.

Khi bạn xây dựng đội ngũ những người ủng hộ của mình, hãy

nhớ rằng điều đó có thể có hiệu ứng quả cầu tuyết[1]. Một người bạn tốt có xu hướng thu hút những người bạn tốt khác. Đó chính là điều đã xảy ra khi tôi kết giao với Ignatius. Quá trình làm việc với ông ở châu Á đã mang đến cho tôi một người bạn, một người ủng hộ tuyệt vời khác, ông Phước Vũ, một doanh nhân thành đạt và giàu có trong ngành vật liệu xây dựng, người đã trở thành người ủng hộ quan trọng nhất, lớn nhất của tôi ở Việt Nam.

[1] Hiệu ứng quả cầu tuyết là hiệu ứng khi một khối tuyết lăn tròn từ trên cao xuống, nó sẽ làm cho tuyết tích tụ vào nó ngày càng nhiều hơn. Càng lăn thì nó lại càng to ra và lăn nhanh hơn.

Ông Phước Vũ đã chia sẻ niềm đam mê của tôi, niềm đam mê khích lệ những người trẻ tuổi vượt qua những thách thức. Một điều mà bạn có thể nhận thấy khi bạn có đội ngũ những người ủng hộ, điều hoàn toàn có thật trong mối quan hệ của tôi với ông Vũ , là bạn không nhất thiết phải chia sẻ tất cả mọi thứ, chỉ cần chia sẻ một niềm đam mê lớn lao thôi.

Một người bạn tốt có xu hướng thu hút những người bạn tốt khác

Ông Phước Vũ không phải là một người theo đạo Cơ Đốc. Ông là một tín đồ trung thành của đạo Phật. Tuy nhiên, ông không tập trung vào sự khác biệt giữa đức tin của chúng tôi. Như một người bạn thực sự, ông tập trung vào những gì chúng tôi chia sẻ. Ông đã làm việc cật lực để tổ chức chuyến diễn thuyết ở Việt Nam cho tôi và thành công của những sự kiện đó đã khiến cả hai chúng tôi không khỏi kinh ngạc. Ông đã bỏ ra hơn một triệu đô la tiền của cá nhân để thuê sân vận động cho một sự kiện trong chuyến diễn thuyết tại Việt Nam của tôi. Chúng tôi cứ nghĩ đó là một sự kiện nhỏ chỉ với vài nghìn người tham dự nhưng thực tế đã có tới hơn 35.000 người đến với sự kiện ấy. Sau đó, ông Phước Vũ đã cùng chúng tôi bay sang Cam-pu-chia trong chuyến diễn thuyết của tôi ở bên đó.

TÌM SỰ ỦNG HỘ

Hai người đàn ông mà tôi vừa nhắc tới giờ đây là những thành viên quan trọng trong đội ngũ những người ủng hộ của tôi ở châu Á và trên khắp thế giới. Cả hai người đều bị thu hút bởi mục đích nâng cao chất lượng cuộc sống của mọi người và thắp lên niềm hy vọng trong cuộc đời. Đội ủng hộ của bạn có thể sẽ phát triển theo cách giống như vậy khi bạn nhận ra niềm đam mê của mình là gì và nỗ lực theo đuổi mục đích sống của mình. Hiện giờ nếu bạn đang gặp khó khăn trong việc tìm những người bạn thì tôi gợi ý rằng bạn hãy quan tâm đến những nhóm, những câu lạc bộ, những tổ chức của những người có chung mối quan tâm và niềm đam mê với bạn. Bạn có thể sẽ tìm thấy ở đó những người bạn thực sự.

Một trong những điều tốt nhất mà bạn có thể làm cho bản thân mình và cho hệ thống phòng chống những kẻ bắt nạt của mình là trở nên mạnh mẽ và khỏe mạnh. Điều này có tác dụng tích cực ở nhiều cấp độ. Nếu bạn khỏe mạnh và cân đối, thì bạn nên tham gia các môn thể thao với những người cùng đội, những người có thể trở thành bạn của bạn và mang đến cho bạn sự ủng hộ, giúp đỡ. Khỏe mạnh về thể chất cũng rất có lợi cho sự tự tin của bạn. Những kẻ bắt nạt thường không quấy rầy những người trông khỏe mạnh và tự tin.

Tham gia các lớp học tự vệ là một cách khác để khỏe mạnh, để kết bạn, và củng cố hệ thống phòng chống những kẻ bắt nạt bạn. Bạn không cần phải trở thành một người to lớn hoặc khỏe đến mức đáng kinh ngạc mới có thể tập võ thuật. Sự rèn luyện thể chất như tôi nói đến thường được tạo ra để giúp những người nhỏ bé tự vệ trước những kẻ tấn công to lớn hơn mình.

Nếu bạn có năng lực thể chất, thì tôi khuyên bạn nên tham gia các lớp võ thuật, đặc biệt là các lớp học tập trung vào việc tự vệ mà không gây hại nghiêm trọng cho địch thủ của bạn. Tôi không thích bạo lực, nhưng đôi khi tôi buộc phải tự bảo vệ mình một

cách tốt nhất có thể, và bạn càng biết nhiều về "thuật tự vệ" thì bạn càng có năng lực và càng tự tin hơn nếu một kẻ bắt nạt định gây hại đối với thân thể của bạn.

Một trong những điều tuyệt vời nhất về võ thuật là, nó xây dựng sự tự tin và dạy bạn cách giữ bình tĩnh khi bạn bị đe dọa. Nhiều kẻ bắt nạt tự rút lui khi chúng thấy một người không hề tỏ ra sợ hãi, đặc biệt nếu nạn nhân mà chúng định bắt nạt sử dụng võ nghệ để vô hiệu hóa một cú chộp cổ tay hay một miếng võ khóa đầu.

Hãy tìm một chương trình võ thuật được thiết kế để giúp bạn tự vệ hơn là để đánh nhau, gây thương tích cho người khác hoặc đánh nhau theo kiểu ganh đua. Nhiều võ sư gợi ý các bạn tuổi mới lớn nên học môn jiu-jitsu để đương đầu với nạn bắt nạt bởi vì môn võ này dạy người ta các phương pháp thoát khỏi những kẻ tấn công, những kẻ cố khóa tay bạn, hoặc sử dụng những miếng võ khóa đầu, bóp cổ, kéo bạn đi hoặc ghì chặt bạn.

Nếu tôi có thể học võ thuật, thì tôi muốn học một môn nào đó như aikido, môn võ sử dụng những yếu tố của jiu-jitsu, nhưng tập trung nhiều hơn vào sự tự vệ thuần túy với những phương pháp cho phép bạn bảo vệ bản thân mà không gây thương tích nghiêm trọng cho kẻ tấn công bạn. Aikido rất thú vị bởi vì học môn này bạn sẽ được dạy cách sử dụng sức mạnh và lực của chính kẻ tấn công bạn để đẩy lùi sự tấn công và phòng ngừa thương tích cho bản thân bạn. Bạn không cần phải là người cực khỏe mạnh hoặc to cao mới có thể học aikido, vậy nên môn này đặc biệt tốt cho những người mà những kẻ bắt nạt thích quấy rầy.

Võ thuật tự vệ có rất nhiều lợi ích. Tập võ cũng giúp bạn tăng cường tính tự kỷ luật, khả năng đánh giá rủi ro, khả năng phối hợp, sự mềm dẻo và mạnh mẽ, và tất cả những điều ấy đều có lợi.

Dù bạn không làm cho kẻ bắt nạt của mình đau, nhưng một khi

kẻ bắt nạt thấy bạn có võ, có thể bạn sẽ chẳng bao giờ gặp thêm vấn đề gì với chúng nữa. Một mối lợi nữa là, những người bạn cùng lớp võ tự vệ sẽ trở thành bạn của bạn và sẵn sàng đứng bên bạn, ủng hộ, giúp đỡ bạn, và điều đó sẽ khiến cho kẻ bắt nạt bạn nản lòng. Hãy nhớ rằng bạn chỉ nên đánh nhau khi bị tấn công và khi không còn sự lựa chọn nào khác. Không phải tôi khuyên bạn như vậy bởi vì tôi là người dễ mủi lòng. Tôi biết những người bị cuốn vào những trận đánh nhau chỉ vì những điều nhỏ nhặt đã khiến cho kẻ manh động rút dao hoặc súng ra, suýt mất mạng - hoặc mất mạng. Đó là lý do tại sao tôi không ủng hộ việc ẩu đả với kẻ bắt nạt trừ khi bạn không có sự lựa chọn nào khác.

CHỦ ĐỘNG TÌM ĐẾN NGƯỜI KHÁC

Có thể khá khó khăn để tìm và kết bạn với ai đó nếu như bạn là một học sinh mới hoặc nếu bạn có những khuyết tật dễ nhận thấy. Tôi đã từng cùng lúc rơi vào cả hai trường hợp đó và đôi khi còn hơn thế. Bạn hãy thử tưởng tượng mình là một học sinh mới ở trường và là học sinh duy nhất không có chân, không có tay, đồng thời cũng là học sinh duy nhất ngồi xe lăn, và là học sinh duy nhất nói giọng Úc mà xem!

Chuyện khó tránh khỏi là tôi đã làm một điều thực sự ngớ ngẩn khi cha mẹ tôi chuyển cư từ Australia đến Mỹ. Tôi đã rất cố gắng để giấu cái giọng Úc của mình đi và cố nói sao cho nghe giống “Người Mỹ”. Sau vài tháng đến trường tôi phát hiện ra rằng những bạn nữ người Mỹ thích giọng Úc! Bạn có thể thấy sau đó tôi đã phát huy hết bản chất Úc của mình như thế nào rồi đấy.

Không ai là không có lúc cảm thấy mình “khác biệt” hoặc bị cô lập

Tôi đã phạm sai lầm là cố giấu giọng Úc của mình đi, cũng giống như tôi đã cố giấu đức tin của mình để hòa nhập với đám đông ở trường. Cái cách giấu giếm như vậy hiếm khi đem lại ích lợi gì. Bạn không thể giấu mình là ai. Bạn không thể chối bỏ những gì

bạn thực sự tin. Vậy nên, tôi khuyên bạn hãy là chính mình và hãy nỗ lực tìm những người sẵn sàng chấp nhận con người thực của bạn. Trong đời ai cũng có những lúc cảm thấy cô đơn. Không ai là không có lúc cảm thấy mình “khác biệt” hoặc bị cô lập. Điều tốt là bạn có thể thoát ra khỏi cảm giác đó. Bước đầu tiên là đừng ngồi đợi thế giới đến với bạn mà hãy chủ động tìm đến với những người khác.

Đây là bức tâm thư nói về việc chui ra khỏi cái “vỏ ốc của mình” mà một bạn ở tuổi mới lớn đã gửi tới trang web Life Without Limbs:

“Bị liệt hai chân từ khi tuổi lên ba, tôi đã phải đấu tranh rất nhiều để tự chấp nhận mình, để có được sự chấp nhận từ những người khác và khổ sở vì những thứ không thể thay đổi được. Nhờ Chúa ban cho niềm tin, tôi đã thoát ra khỏi “cái vỏ” của mình và giờ đây tôi đã chấp nhận bản thân một cách tích cực và tôi khao khát được sử dụng những trải nghiệm cuộc sống của mình để phục vụ mục đích của Chúa. Nhìn lại những năm tháng đã qua, tôi thực sự hạnh phúc vì tôi có một gia đình luôn ủng hộ, giúp đỡ và đấu tranh cho những quyền lợi của tôi, những người bạn luôn nhìn vượt ra ngoài những khuyết tật của tôi và trở thành những người bạn thân thiết nhất.”

Câu chuyện này thực sự có ý nghĩa đối với tôi bởi vì trong những năm lớn tôi, cũng có cảm xúc giống như thế khi tôi cố gắng chấp nhận hoàn cảnh và chấp nhận bản thân. Cha mẹ tôi luôn thúc đẩy tôi tìm đến với những người bạn cùng lớp. Cha mẹ đã khích lệ tôi: “Con là chàng Nick vui tính kia mà. Mọi người đều thích con, nhưng con không thể lúc nào cũng mong người khác tìm đến với con trước. Đôi khi con phải chủ động đến với họ chứ. Hãy chăm phát biểu trước lớp. Hãy nói chuyện với những đứa trẻ khác. Hãy giúp người khác biết đến con!”

Tôi ghét phải thừa nhận điều này, nhưng quả thật cha mẹ tôi đã đúng (Đôi khi họ may mắn như vậy đấy!). Khi tôi sử dụng khiếu

hài hước của mình để pha trò trong lớp, luôn mỉm cười và nói chuyện cởi mở với những bạn học ở hành lang, các bạn ấy biết được rằng tôi phải ngồi xe lăn và tôi bị khuyết thiếu một số bộ phận của cơ thể. Các bạn học trở nên dễ chấp nhận tôi hơn tôi tưởng.

Nếu bạn đã từng ở trong hoàn cảnh của một học sinh mới, một người mới chuyển đến một thành phố, hoặc mới vào làm ở một cơ quan nào đó, thì xin hãy nghe lời khuyên của tôi: Đừng thu mình lại và đừng cố giấu mình trong bụi cây như tôi hồi đó. Làm như thế chẳng ích gì đâu, ấy là chưa kể trong bụi cây có nhiều muỗi. Bạn đã bao giờ bị muỗi đốt như thể muốn ăn thịt bạn chưa nhỉ? Bạn hãy tưởng tượng mình bị lũ muối đói thi nhau đốt và bạn không có tay để gãi mà xem! Khó chịu lắm bạn ạ!

Thay vì giấu mình và tự cô lập mình với mọi người xung quanh, bạn hãy coi việc chủ động kết bạn với người khác là một nhiệm vụ. Nhưng đừng cố gắng quá. Đừng như một bạn học cùng trường của tôi ngày trước tặng hai mươi lăm xen cho bất cứ ai chịu kết bạn với cậu ta. (Tôi đã chìa tay ra để nhận năm mươi xen!). Thay vì thế, hãy tham gia các tổ chức hướng tới những mối quan tâm của bạn để bạn có thể gặp gỡ những người có cùng mối quan tâm. Hãy tặng thời gian của bạn cho các tổ chức từ thiện, các nhà thờ, và những sự kiện của cộng đồng hoặc những mục đích cao đẹp mà bạn đặt niềm tin của mình vào. Đó là việc tìm nền tảng chung và xây dựng những điều tốt đẹp dựa trên nền tảng đó. Bạn không cần phải cố gây ấn tượng với những người khác. Hãy cứ là chính mình và để mọi người biết bạn tuyệt vời như thế nào.

Cảm giác cô đơn làm chúng ta khổ sở, nhưng đó đâu phải là tận cùng

Việc chủ động bước ra khỏi cái vỏ của mình đòi hỏi lòng can đảm và sự kiên nhẫn, hãy tin tôi đi, tôi biết điều đó. Nhưng bạn càng có nhiều bạn bè, thì bạn càng ít bị tổn thương trước những kẻ bắt

nạt cũng như trước những thách thức khác trong cuộc sống. Cảm giác cô đơn làm chúng ta khổ sở, nhưng nó đâu phải là tận cùng. Bạn có thể chiến thắng nó. Hãy mở lòng trước khả năng rằng trên hành tinh này có một người nào đó muốn trở thành bạn của bạn. Bạn dễ thương hơn bạn nghĩ đấy!

Anna, một cô gái sống ở Quần đảo Anh, đã gửi thư đến trang web Life Without Limbs kể câu chuyện về sự đấu tranh để hòa nhập của cô. Tôi thấy câu chuyện của cô có thể truyền cảm hứng cho người khác và tôi hy vọng bạn cũng cảm thấy như vậy. Trong câu chuyện này, Anna cho thấy cô là một con người có tinh thần tuyệt vời. Cô cũng cho thấy lòng can đảm và sự quyết tâm lớn lao của cô. Thay vì chìm trong cảm giác tủi thân và coi mình là một nạn nhân, cô đã chủ động tìm đến với người khác, kết bạn và đã tìm được đội ủng hộ của mình. Anna đã viết:

“Tôi bị bệnh trương lực cơ giảm, một chứng bệnh khiến cho hệ thống cơ của tôi rất yếu và tôi không thể làm các việc như những người khác có thể làm. Vì thế mà khi còn bé tôi thường bị bắt nạt, nhưng không phải chỉ bởi những đứa trẻ khác mà cả những giáo viên thể dục - họ không bao giờ hiểu rằng tôi có một khuyết tật và cứ ép tôi phải cố hơn nữa trong việc tôi làm, dù tôi đã cố gắng hết sức. Vào kỳ hai của năm cuối cùng ở trường trung học, tôi chuyển tới một trường khác bởi tôi không thể chịu đựng hơn được nữa và bởi ở đó tôi không có bạn bè…

Ở trường mới có một nhóm đặc biệt dành cho những người cảm thấy không thoải mái khi ra ngoài với những người khác và những người cần giúp đỡ trong việc đọc, viết, v.v... Tôi tham gia nhóm đó được một tuần, đã kết bạn với nhiều người và những người ấy đối xử với tôi bằng sự cảm thông. Thật tuyệt vời khi những người đó biết cảm thông còn tôi thì không phải lo lắng về bất cứ điều gì.

Một hôm, một người tôi đã kết bạn kể cho tôi nghe về một câu lạc bộ thanh thiếu niên tại một nhà thờ và nghĩ rằng tôi nên tới đó

bởi nó sẽ giúp tôi xây dựng sự tự tin, v.v... Thoạt đầu tôi hơi lo lắng nhưng cuối cùng tôi vẫn đi và tôi chưa bao giờ hối tiếc về điều đó. Trong những tuần đầu tiên tham gia câu lạc bộ, tôi ngồi giấu mình ở một góc nhưng qua thời gian tôi trở nên thoải mái hơn. Câu lạc bộ thường có khoảng mười phút dành cho hoạt động trò chuyện hoặc thảo luận về giáo lý Cơ Đốc như một phần của buổi sinh hoạt. Tôi đến từ một gia đình không theo đạo Cơ Đốc vậy nên tôi không biết nhiều về tôn giáo này, nhưng thực sự tôi chưa bao giờ nghĩ rằng trên đời không có Chúa, tôi đã luôn nghĩ vậy và sau đó tôi quyết định tìm hiểu thêm về Cơ Đốc giáo. Vậy là qua Spotlight (tên quán cà phê của câu lạc bộ) và qua việc giúp làm các đồ thủ công tại các câu lạc bộ kỳ nghỉ… tôi bắt đầu nghĩ có thể có ai đó có thể chia sẻ với tôi. Vậy nên tôi tìm đến một trong những bạn nam tại câu lạc bộ kỳ nghỉ và nói với cậu về đức tin của mình và cậu ấy đã tặng tôi một cuốn sách nhỏ để cầu nguyện, bảo tôi hãy mang nó về nhà xem rồi nói cho cậu biết tôi nghĩ như thế nào về những gì tôi đã đọc.

Tôi mang cuốn sách về nhà và đêm hôm đó tôi đóng cửa phòng ngủ lại, bắt đầu cầu nguyện lần đầu tiên trong đời và tôi cảm thấy tuyệt vời như thể Chúa đang ở bên tôi. Từ đó tôi cầu nguyện, đọc Kinh Thánh, tham gia các nhóm tìm hiểu về Kinh Thánh. Thế rồi một ngày tôi quyết định chịu lễ rửa tội để thể hiện tình yêu đối với Đức Chúa Trời và Đức Chúa Jesus, và kể từ đó tôi trở thành một người Cơ Đốc giáo. Bạn có biết ban đầu bố tôi nói ông sẽ không ở lại tham dự sự kiện từ đầu đến cuối, nhưng rồi ông đã ở lại cho đến khi sự kiện đó kết thúc không? Ông đã ở lại ăn trưa, để gặp gỡ và làm quen với những người có mặt ở đó và ông rất vui mừng. Ông không tham gia những buổi lễ khác, nhưng tôi nguyện cầu rằng theo thời gian ông và cả những thành viên khác của gia đình tôi sẽ tham gia.

Hình dung lại những gì tôi đã xem từ một trong những video của Nick, tôi hiểu và biết rằng Đức Chúa Trời và Chúa Jesus tuyệt vời đến mức nào và rằng chúng ta là ai, trông như thế nào, người

khác nghĩ gì về chúng ta không quan trọng, rằng chúng ta đặc biệt, độc đáo và Chúa yêu chúng ta như chúng ta vốn có."

Anna đã phát hiện ra một điều thật tuyệt vời khi cô chọn không chìm trong cảm giác tủi thân và cô đơn nữa. Cô đã phát hiện ra rằng bước đầu tiên để kết bạn là trở thành một người bạn của chính mình. Hãy chấp nhận rằng bạn có giá trị, rằng bạn xứng đáng với tình yêu thương và sự tin cậy. Hãy biết rằng Chúa yêu bạn để bạn không bao giờ cảm thấy cô đơn hoặc không được yêu thương, và sau đó hãy luôn duy trì sự hiểu biết ấy cùng sự chấp nhận bản thân và mở lòng với thế giới xung quanh. Hãy để những người khác thấy rằng bạn là một con người tuyệt vời mà Thượng đế đã tạo ra. Cách này hiệu quả đối với Anna và nó cũng sẽ giúp ích cho bạn!

Lưu ý của Nick cho chương 6:

- Những mối quan hệ bền vững và có tinh thần ủng hộ là sự bảo vệ tốt nhất của bạn trước sự bắt nạt và những thách thức khác trong cuộc sống. Những người bạn tốt nhất là những người muốn điều tốt đẹp nhất cho bạn vì thế việc quen biết và gần gũi họ sẽ làm cho bạn muốn trở thành con người tốt nhất có thể.

- Những người ở tuổi mới lớn thường muốn có cả một hội bạn đông đảo ở bên mình và, nếu bạn có một vòng tròn bạn bè rộng lớn gồm những người mà bạn có thể tin cậy, thì điều đó thật tuyệt, nhưng có dù chỉ một mối quan hệ đáng tin cậy có thể đem lại sự ủng hộ, giúp đỡ thôi cũng là một may mắn lớn.

- Cách tốt nhất để thu hút và xây dựng tình bạn là hãy trở thành một người bạn tốt đối với người khác.

7
CHIẾN THẮNG NHỮNG KẺ BẮT NẠT TỪ BÊN TRONG

Giám sát và kiểm soát cảm xúc của bạn để tự tin đương đầu với những kẻ bắt nạt.

Bạn có nhớ lần gần đây nhất bạn bị một kẻ bắt nạt quấy rầy không? Kẻ đó có nói những điều tồi tệ, đã đe dọa thân thể bạn, tung tin đồn, đăng một bức ảnh không thiện chí trên mạng, hoặc lôi kéo người khác chống lại bạn không?

Bạn hãy cố tạo ra một bức tranh rõ ràng trong đầu mình về những gì đã xảy ra.

Và bây giờ bạn hãy nghĩ lại xem lúc đó bạn cảm thấy như thế nào? Những cảm xúc nào đã nổi lên? Bạn có cảm thấy bị tổn thương không? Tức giận? Thất vọng? Buồn bã? Chán nản? Tất cả những cảm giác đó? Hay bạn có cảm giác nào khác?

Được rồi, bây giờ bạn hãy nghĩ về những gì bạn đã làm để phản ứng lại những hành động hoặc lời nói của kẻ bắt nạt. Phản ứng của bạn làm cho tình hình trở nên tốt hơn hay tồi tệ hơn? Phản ứng của bạn có làm cho kẻ đó thôi quấy rầy bạn không? Sau khi phản ứng, bạn cảm thấy khá hơn hay tồi tệ hơn? Bạn đã làm điều gì khác với những lần trước?

Hãy viết ra giấy những câu trả lời cho tất cả những câu hỏi điên

rồ đó của tôi. Nhiều người nhận thấy rằng việc viết ra những điều ấy giúp họ giải quyết vấn đề. Đó cũng là cách tốt để bắt đầu giám sát những cảm xúc tiêu cực của bạn để, thay vì phản ứng theo cảm xúc, bạn có thể suy nghĩ và phản ứng một cách chín chắn hơn - và đó là hướng đi tốt nhất.

Trong Kinh Thánh, đoạn Kinh Châm Ngôn 16:32 nói với chúng ta rằng: "Thà làm một người biết kiềm chế cơn tức giận còn hơn là làm một chiến binh mạnh mẽ. Một người biết kiểm soát bản tính nóng nảy còn giỏi hơn một người chiếm được cả một thành phố."

Tất cả chúng ta đều có những cảm xúc. Những cảm xúc không phát sinh một cách ngẫu nhiên, mặc dù đôi khi chúng ta cảm thấy có vẻ là như vậy. Việc đặt câu hỏi cảm xúc của bạn phát sinh từ đâu và xác định tại sao bạn lại cảm thấy như vậy là một phần quan trọng của việc tạo ra sự tự ý thức và tự chủ trong các hành động của bạn.

Nhận thức được điều gì châm ngòi cho những cảm xúc của bạn để bạn có thể kiểm soát tốt hơn những phản ứng của mình theo các cách có lợi cho bạn về lâu dài là điều rất quan trọng. Kiểm soát những cảm xúc tiêu cực là một phần của hệ thống phòng chống những kẻ bắt nạt và nó cũng là chìa khóa để sống một cuộc đời thành công hơn. Những người để cho những cảm xúc tiêu cực điều khiển hành động của mình thường cảm thấy mình mất kiểm soát, bất an và không hạnh phúc. Những người hành động dựa trên quá trình suy nghĩ để giám sát và kiểm soát những cảm xúc tiêu cực thường thành công, tự tin và hạnh phúc hơn.

Hãy lưu ý rằng tôi không bảo bạn nên điều khiển những cảm xúc tiêu cực. Bởi bạn thực sự không thể điều khiển những cảm xúc này. Phần não bộ tạo ra những phản ứng cảm xúc có phòng điều khiển của riêng nó và bạn thì không có chìa khóa của căn phòng ấy. Rất tiếc, nhưng đó không phải là sự biện hộ cho việc hất cả

một cái bánh ngọt vào mặt em gái mình khi nó trêu chọc bạn! Bạn vẫn phải chịu trách nhiệm về những hành động của mình.

Người ta thường lẫn lộn giữa chuyện kiểm soát những cảm xúc tiêu cực và hành động. Khi chúng ta còn nhỏ hầu hết những phản ứng cảm xúc là kết quả của sự châm ngòi được kết nối với AND, bởi vì qua nhiều thế kỷ phát triển của nhân loại, người ta đã chứng minh được rằng những cảm xúc đó giúp bạn sống sót trong một thế giới thường có nhiều sự thù địch.

Khi chúng ta lớn hơn, chúng ta có những trải nghiệm mà thông qua đó, chúng ta hình thành khả năng đánh giá để những phản ứng cảm xúc của mình mang đậm tính cá nhân. Chúng vẫn là những cảm xúc tự phát - nghĩa là chúng ta không điều khiển chúng - nhưng chúng được dựa trên những đánh giá có giá trị của chúng ta và vì thế có thể không phải là phản ứng chính xác. Ví dụ, bạn có thể cảm thấy sợ hãi một người nào đó vì một chuyện không có thật mà bạn nghe về cô ta. Hoặc bạn tự nhiên bị cuốn hút bởi một người đàn ông mà bạn không quen biết vì anh ta trông giống người chú yêu quý của bạn.

Những cảm xúc hữu ích ở chỗ chúng cho phép chúng ta đi đến những đánh giá có giá trị rất nhanh chóng đúng vào lúc đòi hỏi sự phản ứng nhanh, chẳng hạn như trong trường hợp bạn nhìn thấy một con cá sấu đang bơi về phía mình với cái hàm đáng sợ mở toang hoác. Nhưng những cảm xúc tiêu cực cũng có thể là những kẻ bắt nạt bạn, những kẻ thúc đẩy bạn làm những việc điên rồ gây tổn thương cho bạn và các mối quan hệ của bạn. Trước khi quyết định mình sẽ phản ứng như thế nào, bạn nên hiểu rõ điều gì đứng đằng sau những cảm xúc tiêu cực. Nếu bạn hiểu rõ rằng những cảm xúc đó phát sinh dựa trên những thông tin không chính xác - cô gái thực ra không phải là một kẻ bắt nạt hoặc người đàn ông đó không phải là chú của bạn - thì bạn cần phải tính xem mình phản ứng như thế nào cho phù hợp.

Khi một con chó không biết từ đâu xuất hiện bắt đầu gầm gừ và

nhe hàm răng nhọn về hướng của bạn, bạn cảm thấy sợ hãi. Tim bạn bắt đầu đập thình thịch. Bạn thở gấp. Có thể bạn sợ đến mức dựng tóc gáy và tái mét mặt.

Tất cả những phản ứng này được châm ngòi bởi cùng một hệ thống cảnh báo đã phát động cảm giác sợ hãi. Bạn không thể điều khiển những cảm xúc đó cũng như sự phản ứng tự nhiên của cơ thể, nhưng nếu bạn nhận thấy con chó đó đang bị xích hoặc chỉ là một con chó xù đã được đeo rọ mõm, thì bạn có thể kiểm soát phản ứng cảm xúc của mình cho phù hợp với tình huống thực tế.

Thường thì bạn làm điều này mà không nghĩ gì về nó. Bạn hít thật sâu và kiểm soát nhịp thở của mình, làm cho nó chậm lại, và như thế giúp cho nhịp tim của bạn cũng bớt nhanh. Có thể bạn cười chính mình đã hoảng sợ bởi vì chúng ta thường sử dụng sự hài hước để giải tỏa căng thẳng. Thậm chí bạn có thể hét thật to: “Khiếp! Cái con chó pitbull này làm mình sợ hết hồn.”

Bạn có thấy điều gì xảy ra ở đây không? Khi bạn hiểu rằng con chó đó không phải là mối đe dọa tức thời và nghiêm trọng, bạn sẽ thừa nhận những cảm xúc của mình là vô căn cứ và bạn sẽ điều chỉnh phản ứng của mình! Đó là một quá trình rất tự nhiên, và bạn có thể làm tương tự như vậy khi bạn đối mặt với một kẻ bắt nạt - dù kẻ bắt nạt đó đe dọa bạn. Bạn có khả năng ấy, và đó là một khả năng tốt để sử dụng.

Trong phần sau của cuốn sách tôi sẽ chia sẻ với bạn một số cách phản ứng trước những kẻ bắt nạt và đó có thể là những cách tốt nhất để bạn áp dụng. Bây giờ tôi muốn tặng bạn món quà của sự nhận thức cảm xúc và quyền lựa chọn phản ứng của cơ thể đối với những cảm xúc của bạn.

KHOẢNG THỜI GIAN GIỮA CẢM XÚC VÀ HÀNH ĐỘNG

Cảm xúc là yếu tố tự nhiên và bạn cảm nhận những gì bạn cảm

thấy, vậy thôi. Nhưng chất lượng cuộc sống của bạn lại bị ảnh hưởng rất nhiều bởi cách bạn chọn để phản ứng với những cảm xúc của mình. Bạn thấy đấy, có một khoảng cách, một khoảng nghỉ, và một cơ hội giữa thời điểm bạn cảm thấy như thế nào về một điều gì đó và thời điểm bạn hành động dựa trên cảm xúc đó.

Chất lượng cuộc sống của bạn bị ảnh hưởng rất nhiều bởi cách mà bạn chọn để phản ứng với những cảm xúc của mình

Khoảng thời gian này là một món quà. Tôi không nói đùa về điều này đâu. Các nhà tâm lý học nói rằng những người biết cách sử dụng khoảng thời gian này một cách sáng suốt thường thành công trong cuộc sống hơn những người không để ý đến nó hoặc không sử dụng nó một cách hiệu quả. Đây là khoảng thời gian mà bạn có thể kiểm soát cảm xúc, đi đến những quyết định khôn ngoan, và đặt mình vào vị trí quyết định vận mệnh của chính mình.

Vậy nên khi bạn tức giận một kẻ bắt nạt, bạn không cần phải chửi mắng hoặc nói những lời khó nghe. Thay vào đó, bạn có thể chọn bước vào cái khoảng giữa cảm xúc và hành động, hỏi những câu hỏi rất hữu ích như:

Tại sao mình lại tức giận?

Chửi mắng có phải là cách phản ứng tốt nhất không? Chửi mắng giúp cho tình hình trở nên tốt hơn hay tồi hơn?

Các cách thay thế cách chửi mắng của mình là gì?

Mình có thể nói gì để tình hình trở nên tốt hơn?

Mình có thể nói gì để có lợi về lâu về dài?

Khi bạn sử dụng khoảng nghỉ giữa cảm xúc và hành động để suy nghĩ về cách phản ứng của mình và quyết định cách gì là tốt nhất cho bạn về lâu dài, có nghĩa là bạn đang thực hành khả

năng tự ý thức và tự kiểm soát bản thân. Đây được gọi là "sự mềm dẻo trong phản ứng" và nó là dấu hiệu của khả năng hiểu biết về cảm xúc. Nhà tâm thần học tiên phong Viktor Frankl đã viết rằng cái khoảng giữa tác nhân kích thích và sự phản ứng "chứa đựng sự tự do và khả năng lựa chọn phản ứng của chúng ta. Trong phản ứng của chúng ta có sự phát triển và hạnh phúc của chúng ta."

Điều này rất đơn giản để thực hành và sau khi bạn đã thực hành nó vài lần, nó có thể trở thành một thói quen, một thói quen rất tốt. Ý niệm cơ bản là hãy suy nghĩ trước khi bạn hành động dựa trên những cảm xúc tiêu cực để bạn có thể tìm được cách phản ứng tốt nhất cho mình trong những tình huống cụ thể. Nếu một kẻ bắt nạt quấy rầy bạn, cách phản ứng tốt nhất có lẽ không phải là chửi mắng lại hoặc đánh nhau với kẻ đó.

Tôi nói thì dễ thôi, đúng không nào?

Vâng, phản ứng theo cảm xúc thì dễ thôi, nhưng đó có phải là cách sáng suốt nhất hay không? Hay phản ứng theo cảm xúc chỉ khiến bạn thêm khổ sở về mặt tinh thần, thậm chí phải chịu đau đớn về thể xác? Cách phản ứng khôn ngoan hơn là bình tĩnh nói chuyện với kẻ bắt nạt để xoa dịu tình huống? Hoặc cách khôn ngoan hơn nữa là tránh xa kẻ bắt nạt càng nhanh càng tốt?

Mỗi tình huống mà chúng ta phải đối mặt mỗi khác, vì vậy không ai có thể đưa ra câu trả lời về cách phản ứng hoàn hảo nhất. Nhưng bằng cách để tâm trí của bạn bước vào cái khoảng giữa cảm xúc và hành động, bạn có thể đánh giá tình huống, giải phóng cảm xúc một cách tốt hơn và có thể tính toán được những sự lựa chọn tốt nhất.

KẺ BẮT NẠT TRONG CON NGƯỜI BẠN

Đây là điều đáng để xem xét: Những cảm xúc tiêu cực của bạn có thể được coi như những kẻ bắt nạt ở bên trong con người bạn.

Chúng cố kích động một phản ứng có thể không phải là phản ứng có lợi nhất cho bạn. Vậy nên, nếu bạn chỉ làm những gì cảm xúc xúi giục bạn, thì trong đời mình, bạn lại trở thành nạn nhân của một kẻ bắt nạt khác.

Ý nghĩ này đến với tôi sau khi tôi đọc email của một thiếu niên 15 tuổi tên là Dominic hiện đang sống ở Indonesia gửi đến trang web của tôi. Khi tôi đọc câu chuyện của cậu, tôi nhận thấy ngay rằng Dominic đã để cho những cảm xúc tiêu cực bắt nạt, xúi giục cậu làm những điều không có lợi cho cậu. Dominic đã để cho kẻ bắt nạt bên trong mình điều khiển và điều đó không tốt cho cậu lắm, nhưng sau đó, khi cậu suy nghĩ về cách phản ứng của mình, cậu đã thực hiện những điều chỉnh giúp ích cho cậu rất nhiều.

Khi Dominic học lớp chín, cậu thích một cô bé và nghĩ rằng cô bé cũng thích mình. Sau đó cậu phát hiện ra cô bé thích một người bạn của cậu. Điều đó khiến cậu tức giận và thất vọng đến mức cậu không chơi với cả hai người đó nữa.

Dominic thậm chí cảm thấy tồi tệ hơn sau khi cô bé kia và người bạn của cậu trở thành một đôi. Nhìn thấy họ quấn quýt bên nhau ở trường cậu càng thêm tức giận, thất vọng. Các bạn học cùng lớp biết cậu thích cô bé kia và họ bàn tán với nhau về chuyện cậu đã để cho bạn mình "nẫng" mất bạn gái. Điều đó khiến Dominic cảm thấy mình như một kẻ thất bại.

"Em cô đơn. Em khóc lóc, than vãn, điểm của em tụt dốc và em bắt đầu mượn rượu để giải sầu," cậu viết. "Em bắt đầu tin những gì người ta nói về mình, rằng em là một kẻ thất bại, không đáng sống, rằng em nên chết quách đi, nên biến đi."

Dominic không thể không cảm thấy buồn về hoàn cảnh của mình, nhưng cậu đã để cho những cảm xúc tiêu cực bắt nạt, đẩy cậu đến những hành động có tính tự hủy hoại mình, đúng không? Cậu kể trong thư rằng lần đầu tiên cậu hiểu được có nhiều cách phản ứng tích cực hơn sau khi cậu xem một trong

những video của tôi trên YouTube. Cậu thấy rằng tôi đã chiến thắng những cảm xúc tiêu cực, “những kẻ bắt nạt ở bên trong mình”, những kẻ bắt nạt sinh ra từ những khuyết tật mà tôi phải sống chung và đã quyết định hướng tới một cuộc sống tích cực hơn. Dominic bắt đầu thay đổi cách phản ứng trước những cảm xúc tiêu cực và trong quá trình đó cậu cũng đã làm thay đổi cuộc sống của mình.

Thế rồi một hôm, sau một buổi vũ hội ở trường, cậu và cô bé kia cùng bạn trai của cô hàn gắn quan hệ bằng cách xin lỗi nhau. Họ tha thứ cho nhau và khép lại chuyện quá khứ để họ lại có thể trở thành bạn của nhau.

“Giờ đây em tin rằng Chúa có một kế hoạch dành cho mỗi người trong chúng ta và rằng Người đúng là hướng đi, là sự tin cậy, và là cuộc sống,” Dominic viết.

Để giúp bạn chiến thắng những kẻ bắt nạt cảm xúc có thể xúi giục bạn làm những điều mà về sau bạn sẽ hối tiếc, lần tới, khi những cảm xúc tiêu cực tấn công bạn, bạn hãy thử sử dụng phương pháp từng bước một này xem nhé.

- Bằng tâm trí, bạn hãy bước vào cái khoảng nghỉ giữa những cảm xúc và sự phản ứng của bạn trước những cảm xúc đó.

- Hãy hít sâu vào và từ từ thở ra năm lần để trấn tĩnh lại trong khi tập trung vào điều gì đó khiến bạn cảm thấy bình yên và an tâm.

- Hãy nghĩ về cảm xúc tiêu cực và điều đã châm ngòi cho cảm xúc đó. Hãy tách bạch hai điều này: cảm giác của bạn về chuyện đang xảy ra như thế nào và thực tế chuyện đang xảy ra là chuyện gì. Hãy nhìn tình huống từ góc độ của người khác, hoặc từ góc độ của một người trưởng thành mà bạn kính trọng và tin cậy. Người mà bạn kính trọng và tin cậy đó nghĩ thế nào về tình huống mà bạn đang gặp phải? Người đó sẽ khuyên bạn làm gì?

- Hãy đảm bảo rằng bạn biết cảm xúc tiêu cực đến từ đâu và tại sao chuyện xảy ra lại châm ngòi cho nó? Một điều gì đó trong quá khứ đã khiến cho cảm xúc của bạn trở nên mạnh hơn, hay cảm xúc đó chỉ bắt nguồn từ tình huống bạn đang gặp phải mà thôi?

- Hãy nghĩ ra cách phản ứng tích cực nhất có thể - một cách phản ứng có lợi cho bạn nhất về lâu về dài.

- Khi bạn đã tìm ra được cách phản ứng tốt nhất, bạn hãy hình dung những cảm xúc tiêu cực được giải phóng khỏi bạn như hơi nóng bốc lên và tan trong không khí.

- Hãy hình dung bạn đang phản ứng một cách tích cực và gặt hái được những phần thưởng cho điều đó.

- Hãy lặp lại quá trình này mỗi khi bạn cảm thấy những cảm xúc tiêu cực đang dâng lên trong bạn cho tới khi quá trình này trở thành cách phản ứng tự động của bạn.

Chính tôi đã áp dụng phương pháp này, nhất là sau khi tôi kết hôn với Kanae và trở thành một người cha. Tôi muốn là một tấm gương cho con trai tôi noi theo. Tôi đã coi cha tôi và chú Batta là người chỉ dẫn khi tôi cố tìm ra cách tốt hơn để phản ứng. Họ là những người đàn ông có suy nghĩ chín chắn và là tấm gương sáng để tôi noi theo. Tôi đã cùng họ tham dự những cuộc họp bàn về công việc và tôi đã thấy họ kiểm soát sự phản ứng của mình trong các tình huống có liên quan đến cảm xúc như thế nào. Họ luôn phân tích kỹ càng mọi điều ảnh hưởng đến cuộc sống của họ trước khi hành động.

Những điều tiêu cực xảy đến với chúng ta không phải để cướp đi sự bình yên và niềm vui của chúng ta

Về mặt này tôi muốn trở nên chín chắn như họ. Giờ đây khi tôi phải gánh vác trách nhiệm gia đình, tôi cảm thấy mình chín chắn hơn và tôi thích cái cảm giác đó. Tôi đã ý thức rõ hơn mình là ai, mình muốn trở thành một con người như thế nào, và muốn

hiểu rõ hơn tôi là ai, tôi muốn trở thành người như thế nào và tôi muốn làm gì với đời mình. Tôi không có xu hướng chỉ muốn trút bỏ gánh nặng trên lưng của mình hoặc phản ứng cho hả giận - và đó là điều tốt cho tất cả mọi người trong cuộc sống của tôi.

Càng ngày tôi càng hiểu rõ rằng những điều tiêu cực xảy đến với chúng ta không phải để cướp đi sự bình yên và niềm vui của chúng ta. Bạn và tôi có thể quyết định bước vào cái khoảng nghỉ đó, nơi mà chúng ta nhận biết những cảm xúc tiêu cực của mình, xem xét tại sao chúng ta lại cảm thấy như vậy, tìm ra những cách phản ứng tích cực, và sau đó cố gắng hết sức để cư xử một cách tốt nhất có thể.

Trong vài năm gần đây tôi đã trở nên chín chắn hơn nhiều về mặt cảm xúc. Tôi cảm thấy mình ý thức rõ ràng hơn về những gì phát động, châm ngòi cho cảm xúc của mình, và thật phấn khởi, giờ đây tôi chín chắn hơn trong cách phản ứng trước những cảm xúc của mình. Tôi hiểu rằng trong khi tôi không thể điều khiển được cảm xúc của mình tôi có thể kiểm soát được cách phản ứng trước những cảm xúc đó.

Một chìa khóa khác để sống với sự hiểu biết về cảm xúc là đừng bao giờ để cho những cảm xúc tiêu cực bị kìm nén quá mức để rồi một lúc nào đó chúng sẽ bùng nổ. Điều đó không có lợi chút nào. Lúc này bạn có thể chế ngự các cảm xúc tiêu cực của mình, nhưng sớm hay muộn, bạn cũng cần tìm cách giải phóng năng lượng tiêu cực. Tôi nhờ cậy việc đó ở nơi Chúa. Thay vì phản ứng theo cảm xúc, bạn có thể xin Chúa giúp bạn phản ứng dựa trên sức mạnh tinh thần. Hãy cầu nguyện cho những người đã làm bạn tổn thương, biết rằng Chúa luôn bên bạn và nếu bạn cố gắng hết sức mình, thì Chúa sẽ lo những việc còn lại.

Lưu ý của Nick cho chương 7:

- Những cảm xúc như sợ hãi, tức giận là những cảm xúc tự nhiên mà bạn không thể kiểm soát được, nhưng bạn có thể kiểm soát

cách phản ứng của mình trước những cảm xúc đó.

- Khoảng nghỉ giữa cảm xúc và sự phản ứng trước cảm xúc là rất quan trọng. Trong khoảng nghỉ đó có bí quyết của sự tự chủ và sự hiểu biết về mặt cảm xúc - hai món quà đó có thể giúp bạn trở nên thành công hơn, tự tin hơn.

8
VƯƠN LÊN

Hãy phát triển một nền tảng tinh thần để giúp bạn bình yên và mạnh mẽ.

Khi còn nhỏ, tôi không thể hiểu tại sao Chúa lại để tôi sinh ra trên đời này trong tình trạng không chân, không tay. Mọi người nói với tôi rằng "Chúa không phạm sai lầm đâu" và rằng Người yêu tất cả những đứa con của người, nhưng tôi không thể dung hòa ý kiến đó với những khuyết tật của mình được.

Trong suốt những năm dài tôi đã cầu xin Chúa cho tôi chân tay, nếu không, chí ít cũng cho tôi điều gì đó giúp tôi hiểu được kế hoạch của Người dành cho tôi. Một hôm tôi mở cuốn Kinh Thánh để tìm câu trả lời và tôi tìm thấy đoạn John 9:1-3, đoạn Kinh đã thực sự làm thay đổi cuộc đời tôi.

Đoạn Kinh Thánh đó nói rằng Chúa Jesus gặp một người đàn ông bị mù bẩm sinh. Một trong những tông đồ của Người hỏi: "Ai có tội, người đàn ông này hay cha mẹ ông ta, mà người này phải chịu cảnh mù lòa như vậy?" Tôi cũng đã bị đeo bám bởi chính câu hỏi đó. "Cha mẹ tôi đã làm điều gì khiến Chúa nổi giận chăng? Tôi sinh ra không có chân có tay là hình phạt mà cha mẹ tôi phải chịu ư? Hay bản thân tôi bị trừng phạt vì lý do nào đó?"

Khi tôi đọc đoạn tiếp theo trong Kinh Thánh, tôi ớn lạnh. Quả

thực, nó làm tôi bối rối. Cứ như thể tôi cũng bị mù nhưng sau đó lại được làm cho sáng mắt trở lại.

Chúa Jesus đã trả lời câu hỏi của tông đồ về người đàn ông mù như sau: “Cả người đàn ông này và cha mẹ của anh ta đều không có tội, nhưng điều này xảy ra để công việc của Đức Chúa được hiển lộ qua anh ta.”

Từ đó trở đi tôi tin rằng Chúa tạo ra tôi trên đời này là có chủ đích. Khi đó tôi có thể chưa hiểu được một cách đầy đủ mục đích đó là gì, nhưng tôi có niềm tin sâu sắc rằng kế hoạch của Ngài là một ngày nào đó sẽ mang đến cho tôi một phép màu, hoặc sẽ thực hiện các phép màu thông qua tôi.

Việc tìm được đoạn Kinh Thánh về người đàn ông mù đã thực sự thay đổi cuộc đời tôi bằng cách thay đổi thái độ của tôi. Vậy nên khi tôi bắt đầu gặp vấn đề với những kẻ bắt nạt, tôi lại mở Kinh Thánh để tìm câu trả lời. Tôi tìm thấy hai đoạn kinh dường như có đưa ra một số cách phản ứng khác nhau trước sự bắt nạt.

Trong một câu chuyện quen thuộc, Chúa Jesus có nói chúng ta nên đưa cả má bên kia[1] khi gặp những người xấu làm chúng ta tổn thương. Thế nhưng, sau đó, trong đoạn Kinh John 18:19-23 Chúa đã không làm như thế khi một tên lính tát vào mặt Người vì Người đã công khai kháng cự viên thượng tế.

[1] Nguyên văn lời dạy của Chúa: Nếu ai tát má bên phải của con thì hãy đưa má bên kia cho họ nữa.

Sau khi bị tát, Chúa Jesus phản ứng bằng sự phản kháng mạnh mẽ hơn: “Nếu tôi đã nói sai thì các người hãy chứng minh xem điều gì sai nào,” Người nói. “Nhưng nếu tôi nói sự thật, thì tại sao các người lại đánh tôi?”

Trong trường hợp này, Chúa dường như đã thể hiện sự đối đầu, hỏi tên lính tại sao lại đánh Người. Chúa Jesus đã không làm ngơ,

nhưng người đã không đánh lại kẻ đã đánh mình. Điều tôi rút ra được từ tình huống này là chúng ta có thể bảo vệ mình trước sự bắt nạt mà không tìm kiếm cái gọi là "nợ máu phải trả bằng máu."

Vài năm sau, khi tôi đương đầu với một kẻ bắt nạt ở trường học, kẻ đã làm cho cuộc sống của tôi trở nên khổ sở, tôi đã thấm thía bài học này. Tôi đã chia sẻ câu chuyện đó trong cuốn sách thứ hai, cuốn Đừng bao giờ từ bỏ khát vọng. Thật chẳng dễ để kể câu chuyện đó trong cuốn sách ấy, và đó cũng là lần đầu tiên tôi chia sẻ nó một cách công khai.

Tôi cũng chẳng muốn kể lại chuyện đó ở đây đâu, nhưng các bạn ở tuổi mới lớn có thể rút ra được điều gì đó từ sự đau khổ mà kẻ bắt nạt tên là Andrew đã gây ra cho tôi. Câu chuyện này đặc biệt thích hợp khi chúng ta bàn về vai trò của niềm tin trong việc đương đầu với những kẻ bắt nạt và những thách thức khác trong cuộc sống, và đó cũng là một lý do nữa khiến tôi chia sẻ nó ở đây.

Phòng khi bạn chưa đọc cuốn sách thứ hai của tôi, tôi sẽ kể lại nó một cách vắn tắt, nhưng bạn nên biết rằng điều mà Andrew đã nói hết lần này đến lần khác để làm tôi tổn thương hơi thô, vậy nên nếu bạn cảm thấy khó chịu thì bạn có thể bỏ qua đoạn này để đọc đoạn tiếp theo.

Tôi biết sự bắt nạt của Andrew không phải là hình thức bắt nạt tồi tệ nhất bởi vì cậu ta chưa bao giờ chạm tay vào người tôi, nhưng hồi đó tôi đã sống trong nỗi sợ gặp phải cậu ta ở hành lang - ấy vậy mà ngày nào tôi cũng giáp mặt với cậu ta ở trường ít nhất một lần.

Cậu ta lớn hơn tôi một tuổi và hoàn toàn có khả năng cậu ta không nghĩ mình là một kẻ bắt nạt. Điều đó cũng thường thấy ở một số kẻ bắt nạt. Họ nghĩ họ chỉ đùa hoặc trêu chọc ai đó cho vui thôi, nhưng những người phải nhận những lời trêu đùa lại cảm thấy bị tổn thương, lúng túng và sợ hãi.

Bạn hãy nhớ điều đó nếu bạn nhận thấy mình đã từng "chỉ đùa" một ai đó, người không sẵn sàng tiếp nhận sự hài hước của bạn. Bạn có thể không biết được rằng "chỉ đùa" thôi, bạn đã vô tình trở thành kẻ bắt nạt bởi vì bạn thiếu nhạy cảm và không thể biết được điều gì mình nói có thể gây tổn thương cho người khác. Ai cũng có những điều nhạy cảm. Bạn có thể nghĩ việc trêu đùa về mái tóc quăn của một cô gái là một việc rất vui, nhưng có thể cô gái đó lại cảm thấy những gì bạn nói thật tồi tệ, gây tổn thương. Vậy nên nếu bạn trêu đùa ai đó và họ không cười hoặc trông họ có vẻ bị tổn thương thì xin hãy dừng ngay sự trêu đùa đó lại!

Andrew đã không dừng lại. Cậu ta vẫn tiếp tục hành hạ tôi. Trong khoảng hai tuần, mỗi lần nhìn thấy tôi ở trường, cậu ta lại hét lên một câu khiến tôi tổn thương ghê gớm: "Nick không có c-!"

Nếu bạn trêu đùa ai đó và họ không cười hoặc trông họ có vẻ bị tổn thương thì hãy dừng ngay sự trêu đùa đó lại

Sự trêu chọc của cậu ta thô tục, tầm thường, gây tổn thương mặc dù những gì cậu ta nói không phải là sự thật. Tôi biết đó không phải là sự thực, nhưng tất nhiên không ai khác ở trường biết. Không có chân không có tay còn chưa đủ tệ, chưa đủ khó khăn cho tôi hay sao? Tại sao Andrew phải đi loanh quanh nói như thế?

Sự trêu chọc của cậu ta có vẻ như cực kỳ tàn nhẫn. Nó cũng khiến tôi khó chịu bởi những đứa trẻ khác cười ồ lên khi cậu ta nói như vậy. Hồi đó, tôi đã có một nhóm bạn khá thân. Hầu hết các học sinh trong trường đều biết tôi, và tôi hòa hợp gần như với tất cả mọi người. Thế nhưng không ai bênh vực tôi hết, và điều đó dường như cũng tàn nhẫn đối với tôi.

Mỗi buổi sáng, chỉ cần nghĩ đến việc đi học và chạm trán với Andrew ở hành lang tôi đã thấy chán lắm rồi. Tôi cố tránh cậu ta nhưng lịch học của chúng tôi dường như luôn đặt chúng tôi vào

cùng một đường, cùng một thời gian.

Cuối cùng, tôi quyết định rằng tôi phải làm một điều gì đó bởi vì Andrew có vẻ như không có khả năng dừng việc trêu chọc tôi. Cậu ta giống như một con vẹt chỉ được dạy nói mỗi một câu và cậu ta cứ nhắc đi nhắc lại câu đó hết lần này đến lần khác. Vậy là một hôm, thay vì cố tránh cậu ta ở hành lang, tôi đã lái xe lăn đến thẳng trước mặt cậu ta.

Sự sợ hãi hiện lên trong mắt Andrew trong khoảng một giây. Có lẽ cậu ta nghĩ xe lăn của tôi được trang bị một máy phóng tên lửa. Thật tuyệt! (Tất nhiên tôi không ủng hộ bạo lực dưới bất kỳ hình thức nào.)

"Tại sao cậu lại làm điều đó?" Tôi nói với Andrew.

"Làm gì cơ?" cậu ta đáp.

"Tại sao cậu lại trêu chọc tôi, tại sao cậu lại nói như thế?"

"Điều đó làm cậu khó chịu à?"

"Đúng vậy, mỗi lần cậu nói câu đó, tôi đều bị tổn thương."

"Tôi không biết điều đó. Tôi chỉ đùa thôi mà. Tôi xin lỗi."

Tôi nhìn mặt cậu ta trong một vài phút để chắc chắn rằng cậu ta nói thật lòng. Quả thực, chắc hẳn tôi sẽ không biết phải làm gì nếu như cậu ta bảo tôi cút đi và tiếp tục trêu chọc tôi.

Nhưng điều tôi nói sau đó dường như có sự tác động lớn hơn bất cứ điều gì khác tôi có thể nghĩ ra được để nói.

"Tôi tha thứ cho cậu," tôi nói.

Tôi nghĩ Andrew không ngờ tôi lại nói điều đó. Cậu cúi đầu một lát. Tôi muốn nghĩ rằng cậu cảm thấy xấu hổ, hay chí ít cũng hối hận vì đã làm tôi tổn thương. Sau đó cậu ta bước ra khỏi cuộc

sống của tôi và không bao giờ trêu chọc tôi nữa.

Nếu bạn đã từng bị bắt nạt giống như thế, có lẽ bạn biết cảm giác của tôi lúc ấy. Đó là một cảm giác nhẹ nhõm khó tả. Tôi thực sự cảm thấy như cơ thể mình vừa mới nhận được hai buồng phổi mới tinh khiến tôi thở thật dễ dàng, thoải mái. Mức độ căng thẳng của tôi giảm một cách đột ngột. Không còn những buổi sáng đầy sợ hãi trước giờ đến trường nữa.

Tôi tạ ơn Chúa vì đã dẫn dắt tôi. Tôi cảm thấy khá hơn về bản thân mình. Tôi là David. Andrew là Goliath[2]. Chí ít đó cũng là cách tôi cảm nhận trong việc đối mặt với kẻ quấy rầy đó. Tôi không hẳn là đã "đưa má còn lại". Thay vì thế, tôi đã nhìn thẳng vào mắt kẻ bắt nạt mình và nói rằng cậu ta đã làm tôi bị tổn thương và yêu cầu cậu ta dừng hành động đó lại.

[2] David và Goliath là những nhân vật trong thần thoại Hy Lạp. Theo thần thoại Hy Lạp David là chàng thiếu niên dũng cảm của Israel đã chiến thắng người khổng lồ man rợ Goliath trong một cuộc đấu khốc liệt.

Cách đó có tác dụng đối với tôi trong trường hợp với kẻ bắt nạt đó; tôi không thể đảm bảo rằng nó có tác dụng với tất cả mọi người trong mọi trường hợp. Trong chương sau tôi sẽ đưa ra một số cách khác để đương đầu với những kẻ bắt nạt. Bây giờ điều tôi muốn nói là dù niềm tin của bạn là gì, bạn đều có thể hướng tới nó để tìm sự dẫn dắt và sức mạnh khi bạn đương đầu với những thách thức của cuộc sống.

SỨC MẠNH CỦA NIỀM TIN

Tôi biết ơn vì Chúa đã mở ra những cơ hội chưa từng thấy để tôi có thể nói chuyện ở những nơi mà, nếu không, vẫn đóng cửa với hoạt động truyền giáo. Tôi đã cố gắng hết sức để những đặc ân dành cho tôi trở nên hữu ích nhất bằng cách khích lệ tất cả những người đàn ông, đàn bà, trẻ em bộc lộ tình yêu của mình

với Đức Chúa Jesus. Tôi đã cho họ thấy rằng một người không chân, không tay cũng có thể sống một cuộc đời vui vẻ và hạnh phúc thông qua Đức Chúa.

Tôi có thể sống một cuộc sống vui vẻ, hạnh phúc nhờ niềm tin của mình, và bạn cũng có thể. Tôi biết điều đó bởi vì nhiều người đã đến gặp tôi kể về sức mạnh của Chúa trong cuộc đời của họ và mỗi ngày tôi đều nhận được những bức thư giống như bức thư này của một phụ nữ trẻ ở châu Phi:

"Sau khi tôi biết về Nick và được thấy anh bằng xương bằng thịt khi anh đến thăm nhà thờ của chúng tôi… tôi đã nghĩ về tất cả những cái cớ của mình trong cuộc đời. Tôi sinh ra với một đôi mắt nhỏ tí và vì thế mà ở trường tôi bị trêu chọc. Tôi luôn cảm thấy bất an và bất hạnh. Bây giờ tôi sống một cuộc sống mãn nguyện trong Chúa Jesus mà không có một cái cớ nào hết. Tôi nguyện cầu rằng những thông điệp của Nick sẽ đến được với những nơi tận cùng thế giới để thay đổi cách nghĩ của chúng ta và cho phép chúng ta sống cuộc đời mãn nguyện. Tôi phó mình cho Chúa sử dụng để truyền lòng nhân từ của Người tới tất cả những trái tim đau khổ, mang nụ cười đến cho những gương mặt, mang hy vọng đến cho những trái tim!"

Những bức thư như thế giúp nhắc nhở tôi rằng tôi có một mục đích sống trên đời này, và bạn cũng vậy. Nhiều nạn nhân của nạn bắt nạt đã viết thư cho tôi nói rằng niềm tin đã giúp họ. Tôi đã nhận được thư của những em ở tuổi mới lớn đang phải đấu tranh với bệnh tật, khuyết tật, sự đổ vỡ trong gia đình, sự nghiện ngập và các vấn đề khác. Tất cả các em đều có những câu chuyện chân thực cho thấy sức mạnh của niềm tin trong cuộc sống.

Một em trai mười sáu tuổi ở vùng Scandinavia, người cũng có gốc gác Serbia như tôi, đã viết thư cho tôi kể rằng việc cầu nguyện đã giúp em vượt qua được chứng trầm cảm và chiến thắng ý nghĩ muốn tự sát: "Bất cứ khi nào em gặp khó khăn, em lại tự an ủi mình rằng Chúa yêu thương em và có một kế hoạch

dành cho em," em trai đó viết. "Niềm tin của em giờ đây mạnh hơn trước nhờ có anh và giờ đây em cũng biến niềm tin của mình thành những hành động cụ thể."

BỊ BẮT NẠT BỞI NHỮNG KỲ VỌNG

Như tôi đã lưu ý ở phần đầu của chương này, một số hình thức bắt nạt khủng khiếp nhất là những kiểu bắt nạt có liên quan đến văn hóa và chính trị. Khi tôi đi khắp thế giới, đặc biệt là các nước ở châu Á, tôi đã gặp nhiều em ở tuổi mới lớn bị bắt nạt bởi những kỳ vọng của người khác, trong đó có các bậc phụ huynh và các nhà lãnh đạo chính phủ. Tôi đã được mời đến nói chuyện với các em ở tuổi mới lớn tại những nước đó bởi vì tỉ lệ người trẻ mắc chứng trầm cảm và tỉ lệ tự vẫn ở đó quá cao. Tôi thường khuyến khích các em hướng tới Chúa để tìm sự giúp đỡ trong những tình huống này và nhiều em đã viết cho tôi khẳng định rằng niềm tin đã cứu sống các em.

Camellia là một trong số những em đó. Cô bé ấy lớn lên ở nơi chỉ có một phần nhỏ dân số theo đạo Cơ Đốc và có ít cơ hội để biết về Chúa. Em không biết chút gì về người Cơ Đốc giáo, nhưng ở tuổi mới lớn, em nghe nói rằng Kinh Thánh là sách bán chạy số 1 trên thế giới và điều đó khiến em tò mò. Điều gì đã khiến Kinh Thánh trở nên nổi tiếng như vậy?

Vậy là em đọc Kinh Thánh và em được truyền cảm hứng bởi sức mạnh của Chúa Jesus và tình yêu của Người dành cho nhân loại, nhưng Camellia vẫn không thể tìm được đức tin để tin rằng trên đời này có Chúa. Em dành những năm của tuổi mới lớn làm những gì mà người khác kỳ vọng ở mình, cố gắng đạt điểm cao ở trường. Mặc dầu vậy, khi em bước vào giai đoạn cuối của tuổi mới lớn em cảm thấy trống rỗng. Em cảm thấy mình luôn sống theo những kỳ vọng của người khác, làm theo những gì mà người khác bảo em nên làm mà không nghĩ đến những gì em thực sự muốn.

Sự chăm chỉ của Camellia đã được đền đáp và em đang trên đường hướng tới một cuộc sống thành công mà cha mẹ em muốn, nhưng em cảm thấy mất mát, buồn chán. Giống như nhiều người trẻ tuổi, Camellia cảm thấy mình bị bắt nạt với những kỳ vọng mà người khác đã đặt ra cho em. Em muốn chọn con đường riêng của mình trong cuộc đời, và em muốn khám phá sâu hơn những câu hỏi của mình về sự tồn tại của Chúa. Không có gì ngạc nhiên khi em cảm thấy mất mát.

"Tại sao mình không thể tìm được chính bản thân mình?" Em nhớ đã hỏi bản thân mình như vậy. "Tại sao mình không thể tìm được hướng đi của mình? Mình thực sự muốn gì? Mình dùng toàn bộ thời gian của cuộc đời mình chỉ để làm những gì mà người khác cho là thành công sao?"

Camellia bị mắc chứng trầm cảm và đã nghĩ đến chuyện tự tử, như em tâm sự, "bởi vì em không biết mình tồn tại trên đời này để làm gì."

Đúng vào thời điểm Camellia bị trầm cảm, trường đại học dành cho em cơ hội đi du học ở New Zealand một năm.

"Em đã quyết định đi, không chần chừ bởi vì em biết đây là cơ hội cuối cùng mà em có thể nắm bắt để thay đổi cuộc đời mình theo hướng khác," em viết trong bức thư em gửi tới cho trang web Life Without Limbs.

Ở New Zealand mọi người đều có thể truy cập trang chia sẻ video trên mạng Internet này, và trong thời gian học ở New Zealand, Camellia đã phát hiện ra một trong những video của tôi. Em nói sự minh chứng về niềm tin của tôi đã chạm tới trái tim em và truyền cảm hứng để em đọc Kinh Thánh trở lại. Em cũng tham dự một sự kiện mà Greg Laurie, một người bạn của tôi, điều hành ở New Zealand, một sự kiện cho phép em gặp gỡ những người Cơ Đốc giáo và em bị gây ấn tượng bởi những người đó cũng như niềm tin của họ.

Ít lâu sau Camellia đã hiến dâng cuộc đời mình cho Chúa. Em bắt đầu tham gia sinh hoạt tại một nhà thờ Baptist và gia nhập một cộng đồng Cơ Đốc giáo ở đó. Em quyết định ở lại New Zealand, nơi em tạo dựng được "một cuộc sống hạnh phúc chưa từng có".

"Tôi chỉ muốn nói rằng nếu không có Chúa thì ngày hôm nay tôi đã không có cuộc sống hạnh phúc. Tôi thật mừng vì Chúa đã chọn tôi làm môn đệ của Người," Camellia đã viết trên blog của mình.

Người phụ nữ trẻ này đã vượt qua nhiều trở ngại để kiểm soát cuộc sống và theo đuổi những ước mơ của mình. Em đã làm điều này trong cuộc hành trình của niềm tin. Giờ đây em đã chia sẻ may mắn của mình bằng cách chỉ cho những người khác thấy con đường đó. Camellia là một trong nhiều người trẻ tuổi mà tôi từng gặp đã mang đến cho tôi niềm hy vọng rằng thế giới này sẽ trở thành một nơi tốt đẹp hơn, giàu tình yêu thương và niềm tin hơn, nơi sự bắt nạt và áp bức sẽ không còn tồn tại nữa. Tôi cảm thấy biết ơn vì em đã chia sẻ câu chuyện của mình với chúng ta và tôi hy vọng nó cũng truyền cảm hứng cho bạn thật nhiều như nó đã truyền cảm hứng cho tôi.

Một lần nữa, tôi khuyến khích bạn sử dụng niềm tin để bảo vệ mình trước những kẻ bắt nạt và những kẻ áp bức khác ở mọi mức độ. Hãy làm giống như tôi đã làm trong các chuyến đi của tôi."

Lưu ý của Nick cho chương 8:

- Niềm tin là một điều tuyệt vời, nhưng nó chỉ tuyệt vời nếu bạn sử dụng nó. Vậy nên hãy tin ở Chúa, hãy biến niềm tin thành hành động trong cuộc sống của bạn và trong việc phục vụ người khác.

- Niềm tin là tấm khiên bảo vệ đầy hiệu quả chống lại những kẻ bắt nạt và những thách thức khác trong cuộc sống vậy nên hãy

luôn ý thức rằng bạn có thể “mang lấy mọi khí giới của Đức Chúa Trời để cầu xin sức mạnh và sự giúp đỡ từ Người”.

9
KẺ BẮT NẠT DÀNH CHO BẠN

Dẫu biết rằng bị bắt nạt là trải nghiệm tồi tệ, bạn có thể vượt qua mỗi thách thức, trở nên khôn ngoan và mạnh mẽ hơn.

Tôi sắp ném một thứ gì đó lên bàn, ban đầu, bạn sẽ thấy điều này nghe có vẻ điên rồ. Hãy để Nick sử dụng khiếu hài hước của mình trong vài câu và tôi hy vọng ý tưởng này có ý nghĩa đối với bạn.

Nếu không phải như vậy, tôi sẽ mua cho bạn một chiếc xe hơi mới.

Tôi đùa đấy! Một con ngựa non thì sao nhỉ?

Nói một cách nghiêm túc đây là một ý tưởng mà tôi đề nghị bạn xem xét. Sẽ thế nào nếu bạn có thể tìm được những cách học hỏi và phát triển từ trải nghiệm bị bắt nạt? Sẽ thế nào nếu bạn biến những hành động gây tổn thương của những kẻ bắt nạt thành những bài học để bạn trở nên mạnh mẽ, sáng suốt và tự tin hơn?

Tôi đang chọc tức bạn chăng? (Bạn nghĩ tôi bị điên chăng?) Bạn có muốn hắt một cốc nước lạnh vào tôi để tôi bình thường trở lại không nhỉ?

Không phải là tôi đang gợi ý rằng bất cứ ai cũng nên mong muốn mình bị bắt nạt, hoặc rằng những kẻ bắt nạt thực ra là những người có lòng nhân từ chứ không phải những kẻ ác tâm (tôi thích

dùng từ "ác tâm" còn bạn thì sao?)

Gợi ý lật ngược tình thế và sử dụng năng lượng tiêu cực của kẻ bắt nạt để tạo ra điều gì đó tích cực cho bản thân bạn mà tôi đã đưa ra thực sự được dựa trên những trải nghiệm của tôi với những kẻ bắt nạt, từ Kinh Thánh, từ những câu danh ngôn đầy sáng suốt của những người tôi ngưỡng mộ, từ một ca khúc nhạc pop, một vài nghiên cứu tâm lý được tiến hành trong thời gian gần đây, và từ những câu chuyện mà những người ở tuổi mới lớn trên khắp thế giới đã chia sẻ với tôi.

Vì vậy, trước khi bạn ném cuốn sách này vào tường hoặc tuyên bố rằng Nicky mất trí rồi, hãy để tôi đưa ra bằng chứng này, được không?

Trưởng thành qua đau đớn.

Trước hết, hãy nhìn vào những trải nghiệm của một người thu hút những kẻ bắt nạt bẩm sinh. Theo những gì tôi có thể nhớ được, từ bé tới giờ mới chỉ có một lần tôi bị một kẻ bắt nạt tấn công thân thể khi đó tôi học tiểu học. Nhưng tôi đã từng bị trêu chọc, chế giễu, xúc phạm, nhạo báng và bị đem ra làm trò cười nhiều lần đến nỗi tôi không thể đếm xuể.

Vâng, vậy kết quả của tất cả sự bắt nạt tàn nhẫn đó là gì?

Tôi vẫn sống. Không những thế, tôi đang sống một cuộc sống tuyệt vời, có một sự nghiệp viên mãn, một người vợ xinh đẹp và có tâm hồn đẹp, một đứa con trai tuyệt vời, một gia đình và những người bạn đáng khâm phục. Tôi có thể nói một cách trung thực rằng việc tôi bị bắt nạt ở trường tiểu học và trung học đã thúc đẩy tôi trở thành một con người có trách nhiệm hơn đối với hạnh phúc của chính mình, tự tin hơn, cởi mở hơn, giàu đức tin hơn và chín chắn hơn trong cách ứng xử với tất cả mọi loại người.

Giờ đây nghĩ lại, tôi thấy đúng là ban đầu tôi đã đương đầu với sự

bắt nạt không được tốt lắm. Trong những năm đầu ở trường phổ thông, tôi quả thực đã chán nản, thậm chí đã muốn tự tử. Nhưng theo thời gian, với sự giúp đỡ của những người yêu thương tôi trong đó có gia đình tôi, Đức Chúa Trời, và Chúa Jesus, tôi đã học để sử dụng sự bắt nạt thay vì cho phép những kẻ bắt nạt sử dụng tôi.

Chịu nhiều tổn thương về tinh thần và cảm xúc từ những kẻ bắt nạt, tôi học được cách rèn cho mình trở nên mạnh mẽ hơn sau mỗi lần bị bắt nạt. Tất nhiên đã có lúc tôi cảm thấy bối rối và sợ hãi, nhưng không ai sống trên đời lại không có đôi lần trải qua những cảm giác đó. Mỗi lần bị như vậy tôi lại học được một điều gì đó về cuộc sống, về người khác, về bản thân mình. Những phần thưởng xứng đáng luôn dành cho những người biết vươn lên từ nghịch cảnh, bạn có nghĩ như vậy không?

Tôi dám chắc rằng phải có người nào đó đi qua những năm của tuổi mới lớn mà không cảm thấy bất an, ngượng ngùng, cô đơn, lúng túng, hoặc không hoàn hảo, nhưng tôi chưa từng gặp một người như vậy, còn bạn thì sao?

Không tuyệt vời sao, khi chúng ta đứng dậy sau khi bị đánh ngã

Và không tuyệt vời sao, khi chúng ta đứng dậy sau khi bị đánh ngã, giành chiến thắng sau khi đã nếm trải thất bại, học được những bài học từ những sai lầm của chính mình, thấy được một điểm yếu của mình và nỗ lực khắc phục nó để bản thân trở nên mạnh mẽ hơn?

Hãy nghĩ xem: Chẳng phải rất nhiều anh hùng vĩ đại nhất trong những cuốn sách, những bộ phim và những bài hát, đã gục ngã trước những kẻ bắt nạt hoặc những hoàn cảnh khó khăn để rồi sau đó đứng dậy và trở nên mạnh mẽ hơn đấy sao?

Trong một sự việc bất ngờ xảy ra ở trường tiểu học, tôi đã bị khiêu khích đến mức lao vào một cuộc ẩu đả và tôi đã rất, rất

may mắn không bị thương. Trong một trải nghiệm khác ở trường trung học tôi cũng lại may mắn: khi tôi đương đầu với Andrew, cậu ta đã dừng lại vì sửng sốt hoặc bởi vì cậu ta không biết những lời cậu ta nói đã gây tổn thương cho tôi đến mức nào. Và trong lần gần đây nhất, gã đàn ông say xỉn tại khách sạn chỉ hành động một cách ngớ ngẩn, chứ không định làm hại tôi.

Tôi rất dễ bị tổn thương và tôi biết rằng mình thật may đã tránh được những tổn thương về thể xác. Tôi hy vọng rằng bạn không bao giờ phải đối mặt với một kẻ bắt nạt muốn tấn công bạn, nhưng tôi khuyến khích bạn rút ra những bài học bổ ích từ mỗi thách thức mà bạn gặp phải trên đường đời để trưởng thành hơn.

KINH THÁNH

Dù chúng ta có bị bắt nạt bởi những người ở tuổi mới lớn xấu tính hay bởi chính cuộc sống hay không, tất cả chúng ta đều bị thử thách trong suốt cuộc đời. Bạn và tôi có thể chọn bị đánh gục bởi những thách thức hoặc chọn vượt lên những thách thức và nắm bắt cơ hội để trở nên mạnh mẽ hơn về mặt tinh thần, cảm xúc, thể chất và tâm hồn.

Đoạn James 1:2-4 trong Kinh Thánh nói: “Hỡi những người anh em, khi anh em gặp những trở ngại trăm chiều, hãy nên biết rằng sự thử thách niềm tin của anh em sẽ tạo ra cho anh em tính kiên định. Và hãy để tính kiên định phát huy đầy đủ tác dụng của nó, như vậy anh em có thể trở nên hoàn hảo, hoàn thiện, không thiếu gì cả.”

Đoạn Kinh Thánh này luôn khiến tôi nghĩ đến cha mẹ mình, những người đã sẵn sàng đón niềm vui có đứa con trai đầu lòng của mình chào đời để rồi lại phải đương đầu với cú sốc lớn khi biết rằng tôi sinh ra trên đời này không có chân, không có tay. Cha mẹ thường kể cho tôi nghe về khoảnh khắc họ biết sự thật nghiệt ngã đó tại bệnh viện, và nhiều nỗi sợ hãi, lo lắng đã khiến

họ bị sốc và đau khổ thay vì vui mừng, nhưng tôi chưa bao giờ biết được một cách đầy đủ cha mẹ mình đã cảm thấy như thế nào cho đến sau khi con trai tôi chào đời.

Bạn có thể tưởng tượng được tôi hạnh phúc như thế nào khi tôi cho bố mẹ tôi thấy con trai tôi, bé Kiyoshi, lần đầu tiên và chứng kiến niềm vui ngời lên trong ánh mắt của họ không? Từ giây phút đó, tôi ngẫm nghĩ, và tôi chắc chắn bố mẹ tôi cũng vậy, về chặng đường dài mà chúng tôi đã đồng hành. Ban đầu cha mẹ tôi có rất ít hy vọng rằng tôi có thể sống được quá vài năm, nhưng ngay cả khi tôi chứng tỏ mình là một đứa trẻ kiên cường họ vẫn phải vật lộn với sự hoài nghi về cuộc sống đang đợi đứa con không chân, không tay của họ ở phía trước.

Khi tôi kết thúc giai đoạn ở trong nôi và thực sự phấn khích và đầy năng lượng như một quả bóng bằng người trong trò chơi nảy bóng, cha mẹ tôi cầu nguyện để xin sức mạnh, sự sáng suốt và lòng can đảm. Mẹ tôi là một y tá, nhưng cả mẹ lẫn cha tôi đều không thể tìm được bất cứ một bậc cha mẹ nào đã nuôi một đứa con giống như tôi. Vậy là cha mẹ phải nuôi tôi trong niềm hy vọng rằng họ sẽ thành công mặc dù không được chuẩn bị gì cho hoàn cảnh đó.

Tôi cũng vậy. Khi tôi rời khỏi “cái kén” của gia đình và cắp sách tới trường, lần đầu tiên tôi phải đương đầu với những cảm giác mình là người khác biệt, không bình thường, bị từ chối và bị bắt nạt. Điều đó gây đau đớn. Nhiều đêm tôi nằm trên giường cầu nguyện rằng sáng hôm sau thức dậy tôi sẽ có chân tay. Tôi cầu xin Chúa điều đó.

Tôi vẫn chờ đợi phép màu của mình. Có thể bạn cũng đang chờ đợi phép màu của bạn. Có thể bạn đang đương đầu với một hoặc nhiều kẻ bắt nạt, những kẻ làm cho cuộc sống của bạn trở nên khổ sở. Hoặc có lẽ ai đó đang đẩy bạn ngã, cướp đi tất cả niềm vui trong cuộc sống của bạn, khiến bạn tự hỏi liệu có bao giờ mình được thấy những ngày tốt đẹp hơn hay không.

Có thể bạn cảm thấy mình đơn độc, nhưng không phải vậy. Dù bạn đang ở tuổi mới lớn hay là người trưởng thành, những hoàn cảnh và những người nằm ngoài sự kiểm soát của chúng ta có thể tấn công tất cả chúng ta. Có thể bạn cảm thấy chuyện tồi tệ xảy ra với mình sẽ không bao giờ chấm dứt. Bạn không thể thấy một lối thoát nào. Nhưng chừng nào bạn không để cho những cảm xúc đen tối nhất điều khiển mình, thì chừng đó vẫn còn có cách.

Có thể bạn cảm thấy mình đơn độc, nhưng không phải vậy

Khi tôi ở tuổi mới lớn, nhiều lúc tôi cảm thấy tinh thần xuống dốc đến nỗi tôi không đến trường bởi vì tôi không muốn đương đầu với những cái nhìn chằm chằm, những hành động tàn nhẫn, sự xa lánh hoặc sự phỏng đoán rằng chỉ vì tôi trông khác biệt so với mọi người nên tôi thấp kém, ngu ngốc hoặc không có giá trị.

Những lần khác tôi cảm thấy buồn phiền và tức giận bởi vì tôi không thể thay đổi một thực tế rằng mình không có chân, không có tay, hoặc oán trách bất cứ ai vì điều đó. Xét trên nhiều phương diện, tôi cảm thấy mình bị Chúa Trời bắt nạt. Tôi đã không hiểu nổi nếu Chúa yêu tôi thì tại sao Người lại tạo ra tôi khác biệt so với mọi người đến thế? Tại sao Người không muốn tôi chạy nhảy, ném bóng, cưỡi xe đạp như những đứa trẻ khác? Trong tất cả những học sinh ở trường chỉ có tôi là đứa dị biệt. Tôi cảm thấy mình như một gánh nặng đối với cha mẹ và các em, với các thầy cô và các bạn học.

Như bạn biết đấy, đã có những lúc sự tuyệt vọng và trầm cảm đẩy tôi đến ý định tự tử khi tôi còn rất nhỏ, nhưng may mắn thay tôi đã không làm chuyện dại dột đó.

Tôi đã phải thường xuyên đấu tranh với sự thiếu tự tin và những nỗi sợ hãi. Ở cái tuổi đó, tôi bị những kẻ bắt nạt giày vò và điều đó là không thể tránh khỏi. Tuy nhiên, khi tôi vượt qua được những nỗi bất an, chông chênh của tuổi mới lớn, cuối cùng tôi

cũng hiểu ra rằng Chúa không bắt nạt tôi. Người đã không phạm một sai lầm mang tên Nick Vujicic. Thay vì thế, Chúa đã tạo ra một con người mang những khuyết tật, những khuyết tật mà thực ra lại là những quà tặng được ngụy trang - một con người có những thách thức mà hóa ra lại là những nguồn sức mạnh. Chúa đã làm công việc của Người bằng những cách đáng kinh ngạc. Kinh Thánh nói rằng, Đức Chúa sử dụng những điều ngu ngốc của thế giới này để làm bối rối những người khôn ngoan.

Nghe có vẻ lạ, nhưng đúng là sự khuyết thiếu chân tay vừa khiến tôi mất khả năng lại vừa khiến tôi có khả năng. Hãy nghĩ về điều này: Sự khuyết thiếu chân tay đã buộc tôi phải trải qua những thử thách và tạo ra một cuộc sống mà giờ đây dẫn tôi đến với bạn! Tôi hy vọng bạn nghĩ đó là một điều tốt. Dĩ nhiên tôi nghĩ đó là một điều tốt.

Những kẻ bắt nạt trong cuộc đời tôi không có ý định làm cho tôi trở nên mạnh mẽ hơn, nhưng thực tế chúng đã làm cho tôi trở nên mạnh mẽ hơn, và tôi hy vọng rằng những kẻ bắt nạt bạn cũng sẽ làm cho bạn trở nên mạnh mẽ hơn. Chúa ban cho tôi niềm đam mê chia sẻ câu chuyện của mình cùng những trải nghiệm. Tôi tin rằng đó là bởi Người muốn tôi giúp bạn và những người khác đương đầu với bất kỳ thách thức nào mà bạn đang gặp phải. Hãy để Chúa biến những kẻ bắt nạt bạn thành điều may mắn. Đoạn Romans 8:28 trong Kinh Thánh nói: “Chúng ta biết rằng mọi sự hợp lại vì điều tốt nhất cho những ai yêu mến Đức Chúa, tức là cho những người được gọi theo mục đích của Người.” Chúa thực sự có mục đích dành cho tất cả chúng ta. Nếu Chúa có thể sử dụng tôi, thì Người cũng có thể sử dụng bạn!

Đoạn Kinh Thánh này khiến tôi cảm động, mang đến cho tôi niềm tin để hiểu rằng không có điều gì là vận may hay vận rủi. Ngay cả những điều tồi tệ xảy ra trong cuộc sống của chúng ta cũng có thể là vì những mục đích tốt đẹp nếu chúng ta không để cho chúng đánh gục mình mà, thay vì thế, biến chúng thành

những cơ hội để tăng cường sự mạnh mẽ và trưởng thành.

Tôi có được sự bình yên tuyệt đối, biết rằng Chúa sẽ không để bất cứ điều gì xảy ra với chúng ta nếu Người không có một mục đích tốt đẹp dành cho nó. Ở tuổi mười lăm, tôi đã toàn tâm toàn ý dâng cuộc đời mình cho Chúa Jesus sau khi tôi đọc đoạn Kinh John 9, trong đó, Chúa Jesus giải thích rằng Người cho phép một người đàn ông bị mù bẩm sinh "để công việc của Đức Chúa có thể được hiển lộ qua cuộc đời của ông ta."

Ban đầu tôi đã nghĩ như thế có nghĩa rằng Chúa sẽ ban cho tôi chân tay để tôi có thể trở thành sự minh chứng tuyệt vời về sức mạnh vô biên của Chúa. Về sau tôi được ban cho trí khôn để hiểu rằng nếu chúng ta nguyện cầu cho điều gì đó và nếu đó là ý Chúa, thì phép màu của chúng ta sẽ xảy ra vào lúc Chúa cho phép. Nếu ý Chúa không cho phép điều chúng ta nguyện cầu xảy ra thì tôi biết rằng Người có điều gì đó tốt đẹp hơn để dành sẵn cho chúng ta. Tôi cảm thấy Chúa sử dụng chúng ta theo các cách độc đáo, chỉ thuộc về những câu chuyện và những thách thức mà chúng ta đã vượt qua. Vậy nên, nhờ mỗi kẻ bắt nạt, mỗi sự tổn thương, mỗi một thách thức mà bạn đã vượt qua, cuộc sống của bạn phát triển phong phú hơn và tâm hồn của bạn trở nên mạnh mẽ hơn!

Đoạn Philippians 4:13 trong Kinh Thánh nói: "Tôi có thể làm mọi việc qua Đức Chúa, người làm cho tôi mạnh thêm." Chúa có một mục đích lớn hơn bất cứ điều gì bạn có thể tưởng tượng dành cho bạn. Bây giờ, bạn hãy thử tưởng tượng rằng Chúa có thể biến những trải nghiệm bắt nạt của bạn thành một món quà với những lợi ích suốt đời.

LỜI HAY LẼ PHẢI

Niềm tin rằng nghịch cảnh có thể làm chúng ta trở nên mạnh mẽ hơn đã tồn tại từ lâu. Đây chỉ là một số câu danh ngôn của những nhà triết học, các nhà lãnh đạo, những người anh hùng, những

người đàn ông và những người phụ nữ thông thái khác mà tôi tìm được:

Bạn không phát triển được lòng can đảm bằng cách sống hạnh phúc hằng ngày trong các mối quan hệ. Bạn phát triển lòng can đảm từ việc sống sót qua những lúc khó khăn và những nghịch cảnh đầy thách thức.

- Epicurus, một nhà triết học Hy Lạp sinh năm 341 trước Công Nguyên

Tất cả những nghịch cảnh mà tôi gặp trong cuộc đời mình, tất cả những khó khăn, trở ngại, đều làm cho tôi trở nên mạnh mẽ... Bạn có thể không hiểu ra điều ấy khi thách thức xảy ra, nhưng một điều không hay có thể lại là điều tốt nhất trên thế giới dành cho bạn.

- Walt Disney, người đã bị phá sản, nhân vật hoạt hình đầu tiên của ông bị ăn cắp trước khi ông sáng tạo ra nhân vật chuột Mickey, thiên đường giải trí Disneyland và Disney World.

Sự an nhàn sung túc và thịnh vượng chưa bao giờ có thể làm giàu cho thế giới nhiều bằng nghịch cảnh.

- Mục sư Billy Graham, một trong những người anh hùng của tôi và là một trong những nhà truyền giáo vĩ đại nhất của mọi thời đại.

Ở đâu không có đấu tranh thì ở đó không có sức mạnh.

- Oprah Winfrey, người đã bị bắt nạt và lạm dụng khi còn bé trước khi trở thành một ngôi sao truyền thông và một tỉ phú.

Hầu hết những đoạn viết về sự ngợi ca trong Lời Chúa đều được bày tỏ bởi những con người đã đối mặt với những nỗi đau chí mạng, sự bất công, sự bội bạc, sự vu khống, và những vết cứa của những hoàn cảnh khó khăn khác.

- Joni Eareckson Tada, một trong những cố vấn tinh thần của tôi, người đã trở thành một nhà truyền giáo toàn cầu và là tác giả của sách bán chạy sau khi bị liệt ở tuổi mới lớn.

Khi nghịch cảnh ập đến, đó là khi bạn phải bình tĩnh nhất. Hãy bước lùi một bước, duy trì sự mạnh mẽ, vững chắc rồi hãy tiến lên phía trước.

- LL Cool J, người mà khi còn nhỏ đã bị bắt nạt và rồi chính mình lại trở thành kẻ bắt nạt trước khi đổi hướng cuộc đời trở thành một ca sĩ nhạc rap, diễn viên, doanh nhân thành đạt.

Tôi có thể tặng bạn nhiều câu chuyện chứng minh về việc sử dụng những kẻ bắt nạt và những thách thức khác thành sự thúc đẩy và nguồn cảm hứng để tạo ra cuộc sống tốt đẹp hơn, nhưng tôi nghĩ bạn đã hiểu những gì tôi muốn nói. Nếu bạn vẫn còn hoài nghi, thì tôi có thêm một bằng chứng nữa cho thấy những kẻ bắt nạt, những kẻ muốn biến bạn thành thảm chùi chân của chúng lại có thể trở thành những tảng đá lót đường cho bạn.

MỘT NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

Dường như hiển nhiên những kẻ bắt nạt chúng ta là kẻ thù của chúng ta, nhưng tờ New York Times và các nguồn đáng tin cậy khác cho biết các nhà tâm lý học đã tìm ra bằng chứng cho thấy rằng vô tình những kẻ đó cũng có thể giúp ích cho bạn lâu dài như những người bạn. Nếu kết luận đó quá khó "nuốt", thì có lẽ chúng ta chỉ nên gọi những kẻ bắt nạt là bạn thù chăng?[1]

[1] Ở đây tác giả dùng từ "frenemy", một kiểu chơi chữ kết hợp giữa từ "friend" (bạn) và từ "enemy" (kẻ thù).

Nhiều người nói rằng những kẻ bắt nạt đã mang đến cho họ sự thúc đẩy để họ cố gắng phấn đấu hơn, trở thành con người tốt hơn, để chứng minh giá trị của bản thân mình

Một lời nhận xét không liên quan đến khoa học nghe có vẻ hợp lý

là, trong khi hầu hết mọi người ở một mức độ nào đó đều trải nghiệm sự bắt nạt trong đời mình, họ xoay xở để sống sót và vượt qua nó. Quả thực nhiều người nói rằng những kẻ bắt nạt đã mang đến cho họ sự thúc đẩy để họ cố gắng phấn đấu hơn, trở thành con người tốt hơn, để chứng minh giá trị của bản thân mình.

Maurissa Abecassis, một nhà tâm lý học tại một trường đại học ở New Hampshire đã phát biểu trên tờ New York Times: "Tình bạn tạo ra một bối cảnh trong đó trẻ em phát triển, nhưng tất nhiên những mối quan hệ tiêu cực của những người đồng trang lứa cũng vậy. Chúng ta nên nghĩ rằng dù khác nhau, cả hai loại quan hệ này đều mang đến những cơ hội cho sự trưởng thành."

Là một người khi còn nhỏ từng bị thúc đẩy đến chỗ đã nghĩ đến việc tự tử, tôi chắc chắn không có ý muốn nói chúng ta không nên coi chuyện bắt nạt là vấn đề nghiêm trọng, hoặc dù thế nào nó cũng là chuyện có thể chấp nhận được hoặc là điều tốt đáng để xảy ra với bạn. Nhưng trong suốt cuốn sách này tôi đã nói với bạn rằng rốt cục thì việc những gì kẻ bắt nạt làm gì với bạn không quan trọng bằng bạn chọn phản ứng trước sự bắt nạt như thế nào. Đó cũng là những gì nghiên cứu này đề cập đến.

Theo một nghiên cứu khác, một kẻ bắt nạt ở trường học, kẻ quấy rầy nhiều đứa trẻ, thực ra lại có thể giúp những đứa trẻ gắn kết với nhau trong nỗi sợ hãi hoặc căm ghét chung, và điều đó có thể nâng cao lòng tự trọng và sự tự tin của chúng. Một bài báo của tác giả Benedict Carey đăng trên tờ New York Times vào tháng 5 năm 2010 cho biết một loạt các thí nghiệm do các nhà tâm lý học tại UCLA (Đại học California, Los Angeles) tiến hành đã phát hiện ra rằng những em gái ở bậc học trung học cơ sở "trao đổi những điều mình ghét với bạn học cùng lớp" thường đạt điểm cao trong các bảng xếp hạng năng lực xã hội hơn những người cùng trang lứa giữ thái độ trung lập. Nói một cách đơn giản hơn, những bạn gái xấu chơi trong lớp của bạn có thể truyền cảm hứng để bạn kết bạn với những nạn nhân khác và trong quá

trình đó phát triển những kỹ năng về con người.

Một lợi ích khác của việc bị bắt nạt khi bạn ở tuổi mới lớn là nó giúp bạn chuẩn bị cho việc đương đầu với những kẻ bất lương, lừa lọc và ti tiện khi bạn trưởng thành. Những kẻ đó tồn tại trong cuộc sống và bạn phải học để nhận diện chúng một cách nhanh chóng, tránh xa chúng, hoặc chí ít hạn chế tối đa việc giao tiếp với chúng.

Tôi đã sống một cuộc sống với sự che chở và bảo vệ khi tôi lớn lên trong một gia đình Cơ Đốc giáo. Khi tôi ứng xử với mọi người, bản năng của tôi là luôn mang đến cho họ lợi ích của sự hoài nghi, điều mà tôi vẫn nghĩ là một sự tiếp cận lành mạnh. Mặc dù vậy, ở tuổi mới lớn, tôi thường quá tin người. Nếu ai đó lợi dụng tôi hoặc lừa dối tôi hoặc nói một đằng làm một nẻo, thì tôi có xu hướng nghĩ rằng chắc hẳn phải có sự hiểu lầm hoặc lỗi là ở phía tôi. Cuối cùng tôi hiểu ra rằng những người đó cũng là những kẻ bắt nạt. Họ ngược đãi tôi bằng cách làm hao mòn bản chất tin người của tôi. Qua thời gian tôi đã biết chú ý đến sự mách bảo của bản năng về những người có động cơ đáng nghi ngờ.

Nhiều kẻ bắt nạt giả vờ là bạn của bạn ở ngoài đời hoặc trên Internet. Có thể chúng tỏ ra tốt bụng và thân thiện để quyến rũ bạn nhưng sau đó chúng nói xấu sau lưng bạn, cố lôi kéo người khác chống lại bạn, hoặc đột ngột chấm dứt quan hệ với bạn sau khi chúng đã lợi dụng bạn. Các nhà tâm lý học nói rằng những người ở tuổi mới lớn trải nghiệm kiểu bắt nạt này thường rút ra được những bài học và khi trưởng thành trở nên cảnh giác hơn, ít có khả năng bị biến thành nạn nhân khi mà rủi ro về mặt xã hội và tài chính có thể cao hơn nhiều.

Như đã nói, tôi không nghĩ có ai lại tin rằng sự bắt nạt là một điều tốt và nếu chúng ta có thể tiệt trừ nạn bắt nạt khỏi hành tinh thì tôi chắn chắn rằng thế giới sẽ trở thành một nơi tốt đẹp hơn. Quan điểm của tôi trong việc xem xét những cơ hội để thu được lợi ích từ sự bắt nạt là giúp bạn học hỏi và phát triển từ

những trải nghiệm tiêu cực, bằng không thì bị bắt nạt chỉ đơn thuần là những trải nghiệm tiêu cực. Nhiều bạn ở tuổi mới lớn đã nói chuyện hoặc viết thư cho tôi tâm sự rằng họ đã từng rơi vào trường hợp đó. (Việc bị bắt nạt với họ chỉ là một trải nghiệm tiêu cực mà thôi, họ không nhìn thấy những cơ hội để học hỏi và phát triển từ trải nghiệm đó).

SỬ DỤNG KẺ BẮT NẠT ĐỂ HOÀN THIỆN BẢN THÂN

Một cậu bé mười sáu tuổi tên là Peter đã viết thư cho tôi kể rằng từ khi cậu học lớp bảy, cậu đã trở thành nạn nhân của những kẻ bắt nạt học cùng lớp với cậu, chúng thường nói những điều không hay về cậu, thường xuyên đem cậu ra làm trò cười. Khó tránh khỏi một thực tế rằng cậu nhút nhát đến nỗi cậu gặp khó khăn trong việc kết bạn với các bạn gái.

"Em luôn là một học sinh thông minh và đứng đầu lớp cho đến khi em học lớp 9. Và bọn chúng cũng bắt nạt em vì em thông minh, chăm học và có những điều thú vị trong học tập và vì em biết nhiều. Em trở nên buồn phiền đến mức em nghĩ em nên ngồi một mình ở nhà và không bao giờ ra ngoài nữa."

Ban đầu, Peter đã để cho những kẻ bắt nạt đẩy mình vào tình trạng tồi tệ. "Em bắt đầu tin rằng em không đủ tốt, rằng em không thể là một chàng trai tuyệt vời như mọi người mong muốn, rằng những người khác không ưa em," cậu viết. "Cuộc đời em có ý nghĩa gì nếu những người khác không ưa em?"

Ban đầu Peter đã để cho những nỗi lo lắng đó giày vò cậu. Cậu sử dụng cách ứng xử "ăn miếng trả miếng" và "bắt đầu ghét người khác và nghĩ rằng mình luôn đúng, rằng người khác tồi và em bắt đầu phớt lờ họ hoặc ước họ không bao giờ tồn tại trong cuộc sống của em nữa."

Peter cho biết cách đó chẳng giúp ích gì cho cậu. "Trong hai đến ba năm tiếp theo em sống theo cùng một phong cách khép mình,

cô đơn, không có ai để trò chuyện hoặc chia sẻ câu chuyện của em. Thỉnh thoảng tinh thần của em xuống dốc đến mức em đã tính đến chuyện tự tử."

Tôi đã đọc ở đâu đó rằng nhiều kẻ bắt nạt đã từng là nạn nhân của sự bắt nạn và đó chính là trường hợp của Peter. Cậu nghĩ rằng nếu cậu không thể đánh bại những kẻ bắt nạt mình, thì cậu sẽ gia nhập thế giới của những kẻ bắt nạt. "Em bắt đầu làm tất cả những gì chúng làm: trêu chọc, bắt nạt, bỏ bê học hành, cư xử tồi tệ ở trường, chửi thề, không tôn trọng mọi người," cậu viết.

Khi tôi bị bắt nạt, tôi không bao giờ hình dung ra người khác cũng đang phải đương đầu với những vấn đề tương tự. Peter cũng vậy. Cậu cảm thấy đơn độc. Cậu không nghĩ trên đời này có bất kỳ ai khác hiểu được cảm giác của cậu. Sau đó cậu gặp một cô bé, người đã mở lòng với cậu, tâm sự với cậu về nỗi phiền muộn và cảm giác bị cô lập của cô. Sự tin cậy của cô đã khiến Peter cảm thấy mình là người đáng tin cậy.

Nhiều kẻ bắt nạt đã từng là nạn nhân của sự bắt nạt

Họ bắt đầu một tình bạn. Thoạt đầu những nỗi bất an của Peter cản trở điều đó nhưng cô bé đó đã tìm đến với cậu, thể hiện sự quan tâm dành cho cậu.

"Đó là lúc hành trình tái sinh của em bắt đầu," cậu viết. "Từ đó em bắt đầu hiểu ra rằng nếu em có thể làm cho một cô gái mỉm cười chỉ bằng vài lời nói, thì em có thể làm bất cứ điều gì trong đời. Vậy nên em bắt đầu là chính em, bắt đầu trò chuyện với Chúa nhiều hơn và trong vòng vài tháng em hiểu ra rằng tình yêu là động lực của thế giới." Peter nhớ lại điều mà cậu đã nghe tôi nói trong một video: "Đừng bao giờ đánh mất niềm tin ở Chúa. Bạn không nhìn thấy Chúa, không có nghĩa là Chúa không tồn tại."

Cậu đã viết rằng cuộc đời của cậu đã thay đổi một cách căn bản

kể từ khi cậu ngừng cố gắng để giống những kẻ bắt nạt cậu và thay vì thế, cậu sử dụng những gì đã học được từ trải nghiệm tiêu cực để tạo ra cuộc sống tốt đẹp hơn cho bản thân

“Em tự hào về bản thân mình, về những gì là chính em, những gì em đạt được và những việc tốt mà em đã làm trên đời này. Giờ đây em cởi mở hơn. Em không nhút nhát như trước kia nữa. Em có thể nói chuyện với bất kỳ ai một cách thoải mái. Em có thể hiểu, tha thứ và yêu quý bất cứ ai và tất cả mọi người,” cậu viết.

Khi cậu mở lòng với người khác, Peter nhận thấy mọi người đáp lại cậu, ngay cả những người đã từng bắt nạt cậu cũng đã trở thành bạn của cậu.

“Những người mà vào lúc một nào đó thực sự ghét em giờ đây lại yêu mến em bởi vì em đã thay đổi và em cũng có thể yêu quý họ. Chúa cũng đã tặng cho em những người bạn tuyệt vời, những người chấp nhận con người vốn có của em và không quan tâm em trông ra sao hoặc em có thể làm gì và không thể làm gì,” cậu viết. “Giờ đây, em biết rằng em đẹp đẽ, rằng em đặc biệt, em có một mục đích trên đời này và em sẽ không bao giờ đầu hàng.”

Phản ứng ban đầu của Peter đối với sự bắt nạt là tin vào những điều tiêu cực. Cậu đã để cho những kẻ bắt nạt đẩy cậu vào hoàn cảnh tồi tệ và chính cậu đã trở thành một kẻ bắt nạt. Chuyện đó cũng thường xảy ra. Có sự lựa chọn khác, con đường khác mà bạn có thể chọn và nhờ có cô bé đó, người đã kết bạn với Peter, cậu đã tìm ra con đường ấy. Cậu đã loại bỏ sự tự nhận thức bản thân theo hướng tiêu cực mà sự bắt nạt đã tạo ra cho cậu. Cậu đã hiểu ra rằng mình là đứa con của Chúa và vì thế xứng đáng với sự yêu mến. Đó dường như là một điều đơn giản, nhưng bạn hãy nhìn vào kết quả mà xem. Peter giờ đây không còn cô đơn nữa. Cậu đã tìm được một người bạn gái. Những người đã từng bắt nạt cậu giờ đây trở thành bạn của cậu. Cậu viết rằng vài người trong số họ thậm chí đến với cậu để chia sẻ những điều lo lắng và bất an của chính họ bởi vì cậu đã trưởng thành hơn rất nhiều trong

mắt họ.

Tôi tin rằng điều tốt đẹp tương tự cũng có thể đến với bạn. Đừng để một kẻ bắt nạt biến bạn thành nạn nhân. Thay vì thế, hãy lựa chọn biến điều tiêu cực thành điều tích cực. Hãy từ chối kẻ bắt nạt và chấp nhận tình yêu của Chúa. Hãy sử dụng sức mạnh của Người để xây dựng một cuộc sống tốt đẹp hơn. Hãy cùng Peter và tôi nói: "Tôi từ chối để một kẻ bắt nạt làm cho cuộc sống của tôi trở nên tồi tệ hơn. Thay vì thế tôi sẽ sử dụng trải nghiệm này để làm cho cuộc sống của tôi trở nên tốt đẹp hơn bao giờ hết!"

Lưu ý của Nick cho chương 9:

- Có những cách để khai thác lợi ích từ mọi trải nghiệm tiêu cực, thậm chí sự bắt nạt, dù bạn tin hay không. Vậy nên khi bạn đương đầu với một thách thức, bạn hãy nhắc nhở bản thân mình tập trung vào những gì bạn có thể học được từ thách thức để làm cho mình trở nên mạnh mẽ hơn.

- Khi bạn đương đầu với một kẻ bắt nạt hoặc những trải nghiêm tiêu cực khác, bạn hãy nhớ đoạn Kinh James 1:2-4: "Hỡi những người anh em, khi anh em gặp những trở ngại trăm chiều, hãy nên biết rằng sự thử thách niềm tin của anh em sẽ tạo ra cho anh em tính kiên định. Và hãy để tính kiên định phát huy đầy đủ tác dụng của nó, như vậy anh em có thể trở nên hoàn hảo, hoàn thiện, không thiếu gì cả."

10
TẠO CHIẾN LƯỢC PHÒNG NGỪA KẺ BẮT NẠT CỦA CHÍNH BẠN

Hãy chuẩn bị cho bản thân để đương đầu với những kẻ bắt nạt.

Tôi có ba trải nghiệm bị bắt nạt tồi tệ nhất từ trước tới giờ. Trải nghiệm đầu tiên xảy ra ở trường tiểu học khi một kẻ bắt nạt, kẻ muốn đánh tôi, đã đẩy tôi vào một trận ẩu đả đầy gay cấn và ấn tượng trên sân trường. Trận ẩu đả kết thúc khi tôi làm cho kẻ đó - và chính tôi - ngạc nhiên bằng một cú húc đầu khiến mũi của nó chảy máu và làm cho nó phải biến khỏi cuộc sống của tôi mãi mãi.

Cuộc chạm trán đáng nhớ thứ hai với kẻ bắt nạt mà tôi đã đề cập tới trong phần đầu của cuốn sách này xảy ra ở trường trung học khi một bạn học lớn tuổi hơn tôi ngày nào cũng ném cùng một câu thô tục vào tôi ở hành lang cho tới khi tôi nói cho cậu ta biết cậu ta đã làm tôi tổn thương và yêu cầu cậu ta dừng ngay sự bắt nạt đó lại.

Lần thứ ba là chuyện xảy ra gần đây nhất. Tôi và vợ tôi đang ở trong một khách sạn đẹp, tận hưởng khoảng thời gian thoải mái ở bể bơi thì một gã say rượu bước tới gần, buông những lời ngớ ngẩn và thô bỉ về hình hài của tôi. Tôi lờ gã đi cho đến khi gã lảo đảo bước vào trong khách sạn. Mỗi trải nghiệm mà tôi đã kể đều

gây tổn thương. Hai lần đầu làm tôi căng thẳng bởi vì sự sợ hãi đã tiếp diễn trong một thời gian dài.

Cho đến bây giờ khi tôi nhớ lại cái cách hai kẻ bắt nạt đó đã hành hạ mình, tôi vẫn còn cảm thấy hơi buồn nôn. Vụ thứ ba trôi qua nhanh chóng, nhưng việc đó đã xảy ra trước mặt người vợ mới cưới và khiến tôi bối rối.

Nhìn lại từng trải nghiệm đó, tôi thấy sự phản ứng của tôi trước sự bắt nạt mỗi lần mỗi khác.

Lần thứ nhất tôi đã cho phép kẻ bắt nạt dẫn dụ tôi vào một cuộc ẩu đả. Lần thứ hai tôi phớt lờ những lời trêu chọc trong một thời gian nhưng cuối cùng tôi đã đương đầu với kẻ bắt nạt bằng lời nói.

Lời khuyên của tôi là luôn tránh ẩu đả nếu bạn có thể tránh

Lần thứ ba tôi phớt lờ kẻ bắt nạt cho tới khi gã bỏ đi.

Nói thật, tôi không có một chiến lược được chuẩn bị sẵn nào trong những trường hợp trên. Tôi tùy cơ ứng biến và may mắn thay điều đó lại có tác dụng. Mỗi trường hợp bắt nạt mà chúng ta đối mặt là một trường hợp độc nhất vô nhị, và như tôi đã nói ở phần trước, không có một cách hoàn hảo duy nhất nào để đương đầu một chọi một với những kẻ bắt nạt. Lời khuyên của tôi dành cho bạn là luôn tránh ẩu đả nếu như bạn có thể tránh.

Trong cuộc ẩu đả duy nhất với một kẻ bắt nạt tôi đã tránh được thương tích nghiêm trọng chỉ nhờ số đỏ. Tôi rùng mình nghĩ lại những gì có thể xảy ra nếu như kẻ đó hung hãn hơn hoặc nếu nó có vũ khí. Dù chúng ta còn rất nhỏ, những trận ẩu đả có thể leo thang trở thành bạo lực gây chết người ở bất cứ tuổi nào. Tôi biết một số bạn trẻ đã thiệt mạng trong những cuộc ẩu đả; vài người trong số họ bị giết chết bởi chỉ một cú đấm. Vậy nên xin hãy cố gắng hết sức để tránh những cuộc ẩu đả với những kẻ bắt nạt.

Nếu bạn buộc phải tự vệ, thì cũng có nhiều cách. Từ đầu cuốn sách tôi đã cố gắng mang đến cho bạn một nền tảng vững chắc để đương đầu về mặt tinh thần, cảm xúc và tâm hồn với kẻ bắt nạt. Bây giờ tôi muốn đi vào thực chất của vấn đề phải làm gì nếu bạn bị đe dọa. Có lẽ sẽ đến lúc bạn ở trong tình huống mặt đối mặt với một kẻ bắt nạt cố ý gây hại cho bạn về mặt thể xác hoặc cảm xúc. Vậy nên cách tốt nhất là có sự chuẩn bị trước.

Để tự vệ, tôi khuyên bạn tạo một chiến lược phòng ngừa kẻ bắt nạt, một chiến lược có thể giúp bạn giữ bình tĩnh và xử lý tình huống một cách tốt nhất có thể. Trước khi chúng ta xem xét việc tạo chiến lược đặc thù của bạn để đương đầu với những kẻ bắt nạt, xin hãy đọc tuyên bố về Hệ thống phòng ngừa kẻ bắt nạt sau đây, một tuyên bố phản ánh những điều chúng ta đã đề cập đến từ đầu cuốn sách cho đến bây giờ.

Hệ thống phòng ngừa kẻ bắt nạt

- Những kẻ bắt nạt không thể làm tổn thương tôi hoặc định nghĩa tôi bởi vì tôi tự định nghĩa bản thân. Tôi biết mình là ai và tôi đang đi đến đâu.

- Tôi không cho bất cứ ai quyền làm tôi cảm thấy tồi tệ. Tôi tự chịu trách nhiệm về hạnh phúc của mình.

- Những giá trị của tôi không thể bị lung lay. Tôi có một kế hoạch cho cuộc sống của mình, một cuộc sống được dẫn dắt bởi những giá trị đó.

- Sức mạnh của tôi bắt nguồn từ bên trong, và không kẻ bắt nạt nào có thể làm tôi cảm thấy bất an.

- Tôi biết gia đình và bạn bè sẽ luôn đấu tranh cho tôi cũng như tôi sẽ luôn đấu tranh cho họ.

- Tôi nhận thức được những cảm xúc của mình, đặc biệt là sự tức giận và sợ hãi và tôi kiểm soát phản ứng của mình trước những

cảm xúc đó để tôi có thể duy trì sự tích cực trong suy nghĩ và hành động.

- Đời sống tinh thần của tôi vững mạnh và đầy năng lực. Tôi biết mình sinh ra trên đời này cho một mục đích và mình được yêu thương vô điều kiện. Ở điểm nào tôi yếu thì ở điểm đó Chúa mạnh.

- Tôi tìm thấy điều tích cực để rút ra từ mỗi thách thức trong đó có trải nghiệm bị bắt nạt.

- Tôi tìm đến để giúp người khác trong mọi cơ hội, đặc biệt là những người bị bắt nạt dưới bất cứ hình thức nào.

NHỮNG ĐIỀU CƠ BẢN CỦA HỆ THỐNG PHÒNG NGỪA KẺ BẮT NẠT

Bạn nên cảm thấy tự tin, an tâm, mạnh mẽ, được ủng hộ, và cân bằng khi bạn đọc tuyên bố về Hệ thống phòng ngừa kẻ bắt nạt. Khi bạn thực sự tin nó, bạn được trang bị tốt để đương đầu với những kẻ bắt nạt. Bây giờ chúng ta hãy xem xét vấn đề làm thế nào bạn có thể phản ứng trước những kẻ bắt nạt một cách sáng suốt và an toàn nhất có thể.

Việc bạn phản ứng như thế nào khi đối đầu với một kẻ bắt nạt phụ thuộc vào nhiều yếu tố, trong đó có các mức độ tiện lợi về thân thể và lời nói, bạn có võ tự vệ hay không, bạn hoặc kẻ bắt nạt có bạn bè ở đó hay không, bạn có thể có được sự giúp đỡ hoặc có thể đến nơi an toàn một cách nhanh chóng hay không, và những điều tùy biến khác.

Ví dụ, nếu một kẻ bắt nạt đe dọa đánh bạn trong một con ngõ vắng tanh, thì sự phản ứng của bạn cần phải khác nhiều so với tình huống sự đe dọa xảy ra ở hành lang trường học có giáo viên, những người quản lý nhà trường, và những đồng minh tiềm tàng khác ở gần đó.

Tuy nhiên, có một số nguyên tắc cơ bản có thể được áp dụng cho bất cứ sự đương đầu nào với những kẻ bắt nạt, vậy nên chúng ta hãy xem xét những nguyên tắc đó trước. Đây là những nguyên tắc mà bạn có thể áp dụng và những bước mà bạn có thể thực hiện để chuẩn bị cho bản thân nếu như bạn nghĩ một cuộc đối đầu sắp xảy ra để bạn có thể hành động một cách sáng suốt theo cách an toàn.

CÁC CHIẾN LƯỢC PHÒNG NGỪA KẺ BẮT NẠT

1. Đánh giá tình huống

Trước khi bất cứ chuyện gì xảy ra, hãy xem xem kẻ bắt nạt là mối đe dọa về thể xác hay chỉ đang cố làm bạn sợ hãi hoặc làm tổn thương bạn. Tốt nhất bạn không nên phản ứng quá dữ dội, nhưng sự phản ứng quá dữ dội tốt hơn sự thiếu cẩn trọng. Nếu bạn biết kẻ bắt nạt có khả năng gây hại nghiêm trọng cho bạn về mặt thể xác, thì bạn nên nói chuyện với người lớn, dù đó là cha hoặc mẹ của bạn, bà con họ hàng, thầy cô giáo, huấn luyện viên, mục sư, hoặc cảnh sát. Nếu bạn chắc chắn rằng kẻ bắt nạt chỉ muốn làm cho bạn bối rối hoặc quấy rầy bạn, thì nói cho người lớn biết bạn đang gặp khó khăn vẫn là một ý kiến hay, nhưng bạn cũng nên tự chuẩn bị để giữ được sự kiên cường và không bị ảnh hưởng bởi những lời nói nhằm vào bạn. Hãy nhớ rằng bạn có một dải an toàn, nơi bạn có thể tìm đến về mặt tinh thần và cảm xúc để thoát ra ngoài tầm ảnh hưởng của những lời nói gây tổn thương.

2. Gọi đội ủng hộ tham gia

Nếu bạn nghĩ rằng một kẻ bắt nạt có kế hoạch đe dọa bạn ở trường, trên đường phố, trong một trò chơi hoặc sự kiện khác, thì bạn hãy nói điều đó với cha mẹ bạn hoặc ít nhất một người lớn nào khác có thể giúp bạn. Bạn cũng nên nói cho những người bạn của mình biết điều đó. Chẳng vẻ vang gì khi đương đầu với chuyện đó một mình đâu. Nếu có thể, bạn hãy luôn có ít nhất

một người khác ở bên mình khi bạn đương đầu với kẻ bắt nạt. Những người quan tâm đến bạn muốn có mặt trong những tình huống đó để giúp bạn. Dù họ không thể có mặt ở đó khi một kẻ bắt nạt đe dọa bạn, thì để họ biết rằng bạn đang cảm thấy bị đe dọa và nói cho họ biết kẻ nào đang bắt nạt bạn cũng là điều quan trọng.

3. Hãy giữ bình tĩnh

Nói dễ hơn làm, tôi biết. Nếu bạn nghĩ một cuộc đối đầu sắp xảy ra, thì bạn hãy đọc tuyên bố về Hệ thống phòng ngừa kẻ bắt nạt vài lần mỗi ngày để xây dựng sự tự tin của mình. Hãy dành chút thời gian tính đến tất cả những tình huống có thể xảy ra để bạn được chuẩn bị về mặt tinh thần và cảm xúc theo cách giống như một vận động viên chuẩn bị cho một cuộc thi đấu. Như tôi đã nói, hãy cố gắng hết sức để giữ những người bạn và những người ủng hộ ở gần mình.

Nếu kẻ bắt nạt đối đầu với bạn, thì một trong những cách tốt nhất là giữ bình tĩnh để kiểm soát hơi thở, hít vào sâu hơn và thở ra từ từ. Nếu trước đó bạn đã nghe những lời trêu chọc của kẻ bắt nạt đó rồi, thì bạn hãy cố gắng làm giảm nhẹ chúng bằng cách hình dung những lời đó đập vào tai bạn rồi sẽ phải nảy ra. Suy cho cùng đó chỉ là lời nói mà thôi. Lời nói gió bay, phải không? Chúng chỉ có sức mạnh gây tổn thương nếu bạn cho phép điều đó xảy ra. Bạn có quyền lờ những lời đó đi.

Bước hành động đầu tiên tốt nhất có thể là không hành động gì cả. Hãy phớt lờ những lời nói của kẻ bắt nạt. Bạn nên nhìn đối thủ của mình, nhưng chớ có sa vào một cuộc thi nhìn chằm chằm. Thay vì thế hãy nhận biết kẻ bắt nạt và tiếp tục bước đi. Hầu hết những kẻ bắt nạt đều phát triển bằng cách vơ lấy sự phản ứng mang đến sự chú ý đối với chúng và nuôi cái tôi của chúng. Nếu bạn từ chối chơi trò đó, kẻ bắt nạt có thể sẽ quyết định rằng bạn không đáng để nó quấy rầy.

4. Khai thác niềm tin và sức mạnh của Chúa

Ý thức được rằng Đức Chúa toàn năng đang dõi theo bạn luôn là một điều tốt. Bạn là đứa con của Chúa, và Người sẽ hướng dẫn bạn vượt qua những cuộc đấu tranh của bạn. Hãy sử dụng tình yêu của Người.

5. Hãy kiên cường

Những kẻ bắt nạt ít có xu hướng quấy rầy người nào đó trông có vẻ tự tin, vậy nên dù ở trong lòng bạn không cảm thấy tự tin cho lắm, bạn hãy cố gắng thể hiện ra ngoài hình ảnh của một con người tự tin nhưng không tự mãn và hiếu chiến.

Bạn có thể làm điều đó bằng cách nhìn kẻ bắt nạt, không khom vai, không ưỡn ngực. Khi một kẻ bắt nạt trêu chọc bạn, nếu có thể, bạn đừng thể hiện cảm xúc ra ngoài. Nhiều kẻ bắt nạt sẽ tự bỏ cuộc nếu chúng không thể kích động một phản ứng mạnh đối với tính xấu của chúng.

6. Nên biết về chiến trường của bạn

Bạn hãy rèn luyện để biết quan sát và đánh giá hiện trường, nơi một kẻ bắt nạt đối đầu với bạn. Nếu bạn không có sự lựa chọn nào khác, thì bạn hãy xem xem kẻ bắt nạt có đồng bọn ở gần đó không, có bất cứ thứ gì mà bạn có thể sử dụng để tự bảo vệ mình hay không. Trong cuộc đối đầu của bạn với kẻ bắt nạt, hãy tỉnh táo và nhận biết những thay đổi trong tâm trạng, sắc thái của giọng nói, và ngôn ngữ cơ thể của kẻ bắt nạt. Nếu kẻ bắt nạt trở nên hiếu chiến hơn và tiến về phía bạn, thì bạn hãy sẵn sàng bước ra xa hoặc chạy để tránh nó, gọi người giúp, hoặc tự vệ.

Hãy vạch ra những lối thoát có thể có. Hãy nhìn quanh xem liệu có ai đang ở gần đó có thể sẽ giúp bạn hay không. Nếu không có cách nào khác, bạn đừng ngại xin sự giúp đỡ từ những người lạ. Bạn cũng có thể tìm đến bên một người lớn để ngăn không cho kẻ bắt nạt tấn công bạn. Nếu bạn có điện thoại di động, thì bạn

hãy đảm bảo rằng mình đã đặt sẵn một mật mã cho một số điện thoại khẩn cấp để liên lạc với bạn bè, gia đình, hoặc nhà chức trách.

7. Hãy tôn trọng kẻ bắt nạt

Điều đó nghe có vẻ điên rồ, đúng không? Một số người trở thành những kẻ bắt nạt để che giấu những nỗi bất an và sự tự ti của bản thân mình, vậy nên việc sỉ nhục họ chỉ làm cho tình hình trở nên tồi tệ hơn mà thôi. Dù thật khó khăn, bạn hãy cố gắng đối xử với kẻ bắt nạt bằng sự tôn trọng cho dẫu rằng bạn không hề được đáp lại. Tâm trạng của kẻ bắt nạt có thể nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn, nhưng bạn chắc chắn không muốn đổ thêm dầu vào lửa.

8. Hãy ở ngoài tầm với của kẻ bắt nạt

Kinh Thánh đưa ra một số lời khuyên sáng suốt liên quan đến việc tránh kẻ bắt nạt trong đoạn Kinh Châm Ngôn 4:14-16: "Chớ đi vào lối kẻ hung dữ và đừng đi vào đường kẻ gian ác. Hãy tránh đường đó; đừng đi qua nó; hãy tránh nó và cứ đi thẳng. Bởi vì nếu chúng không làm điều ác thì chúng ngủ không đặng; chúng chưa gây cho người nào vấp phạm thì giấc ngủ của chúng sẽ bị cướp đi."

Thật khó để cải thiện tình hình dựa vào lời khuyên cổ xưa này, đúng không? Điều này dường như hiển nhiên, nhưng tôi vẫn muốn nhắc bạn rằng bạn chớ nên đi đến bất cứ chỗ nào mà kẻ bắt nạt có thể đối đầu với một mình bạn. Nếu có một sân chơi, một khu mua sắm hoặc một nơi nào khác mà kẻ bắt nạt thường lui tới, thì bạn hãy tránh xa nơi đó. Nếu kẻ bắt nạt đối đầu với bạn ở sân trường hoặc một nơi nào khác mà bạn buộc phải hiện diện, thì xin hãy cố giữ khoảng cách với kẻ bắt nạt càng xa càng tốt, đặc biệt nếu như không có ai ở xung quanh để giúp bạn.

Các chuyên gia về tự vệ khuyên chúng ta nên ở ngoài phạm vi

tiếp cận của kẻ bắt nạt ít nhất hai hoặc ba bước chân. Tôi khuyên rằng nếu có thể, bạn nên ở xa kẻ bắt nạt hai hoặc ba dặm! Chắc chắn rằng bạn không muốn để kẻ bắt nạt dễ dàng chộp được bạn hoặc quấy rầy bạn bằng lời nói. Nếu kẻ bắt nạt cố đến gần bạn, thì bạn có những lựa chọn cho sự rút lui một cách nhanh chóng - đừng chạy nếu như bạn có thể nhịn được việc đó - hoặc bằng lời lẽ thể hiện tôn trọng, bạn có thể yêu cầu kẻ bắt nạt dừng lại. Nếu bạn bước đi hoặc chạy khỏi đó, bạn hãy kiểm tra để chắc chắn rằng kẻ bắt nạt không săn đuổi mình.

9. Đừng cho phép kẻ bắt nạt đẩy bạn vào tình thế đơn thương độc mã hoặc tách bạn khỏi những người khác

Nếu kẻ bắt nạt định đẩy hoặc kéo bạn khỏi những người khác hoặc lôi bạn lên một chiếc xe, thì hãy cố gắng chống cự lại, đồng thời hãy la to hết mức có thể, hãy yêu cầu kẻ bắt nạt dừng lại. Nếu kẻ bắt nạt không nghe, thì bạn hãy hét "DỪNG LẠI" to hết mức có thể và cố gắng gây sự chú ý cho mọi người ở xung quanh. Đó có thể là lúc đấu tranh chống lại kẻ bắt nạt, nếu như nó tiếp tục khống chế bạn. Bạn cũng có thể lăn ra đất, bám chặt lấy một cây cột hoặc một hàng rào, và kêu cứu nếu như bạn cảm thấy mình đang có nguy cơ bị kẻ bắt nạt lôi đi. Đá, cắn, cào là những hành động tự vệ cuối cùng mà bạn thực hiện nếu bạn cảm thấy mình đang bị tấn công và gặp nguy hiểm thực sự. Nếu bạn có bình xịt hơi cay, hoặc một loại vũ khí tự vệ tương tự như vậy và biết cách sử dụng, thì đó là lúc để dùng đến nó.

NHỮNG CHIẾN LƯỢC CỦA RIÊNG BẠN

Tôi ước gì có một kế hoạch hoàn hảo cho việc đương đầu với mọi kẻ bắt nạt. Có thể một ngày nào đó chúng ta sẽ có một loại vũ khí chống những kẻ bắt nạt. Cho đến khi đó, chỉ bản thân bạn, cha mẹ bạn và những người cố vấn đáng tin cậy có thể giúp bạn tính toán được cách thuận lợi cho bạn và những phản ứng tốt nhất cho tình huống cụ thể của bạn là gì. Một số kẻ bắt nạt rất hiếu chiến và sẽ gia tăng hành động tấn công nếu bạn thách thức

chúng hoặc cố cãi lý với chúng. Một số kẻ khác có thể sẽ rút lui, để bạn yên, hoặc rình rập để quấy rầy bạn vào lúc khác. Bạn phải quan sát kỹ kẻ bắt nạt để hiểu chúng và tôi cũng muốn lưu ý rằng kẻ bắt nạt là những đối tượng không thể đoán trước được.

Tất cả những gì bạn thực sự có thể làm là cố gắng lên kế hoạch cho mỗi tình huống có thể xảy ra để bạn được chuẩn bị cho bất cứ điều gì sẽ xảy đến. Tôi biết mình đã nói điều này rồi - có thể vài lần rồi - nhưng xin hãy đảm bảo rằng bạn đã để cho một người lớn mà bạn tin cậy biết rằng có một kẻ bắt nạt đang đeo bám bạn. Hãy nói cho người đó biết kẻ bắt nạt là ai, bản chất của sự bắt nạt như thế nào, và nó xảy ra ở đâu. Nếu chuyện gì đó xảy ra, một người nào đó sẽ có thể giúp gia đình bạn tìm được bạn. Như tôi đã nói, hãy hy vọng cho điều tốt nhất, nhưng hãy chuẩn bị cho điều tồi tệ nhất.

Hãy xác định ít nhất năm người lớn có thể giúp bạn đương đầu với vấn đề liên quan đến sự bắt nạt

Để giúp bạn tính toán được làm thế nào để phản ứng một cách tốt nhất trước kẻ bắt nạt, tôi đã chuẩn bị một số câu hỏi dành cho bạn. Bạn hãy viết các câu trả lời ra giấy. Bằng cách suy nghĩ thấu đáo những phản ứng của bạn bây giờ, bạn sẽ trở nên bình tĩnh và tự tin hơn nếu một cuộc đối đầu với kẻ bắt nạt xảy ra trong tương lai. Và thậm chí tốt hơn nữa, bạn sẽ có một kế hoạch thoát ra khỏi cuộc đối đầu đó.

Sau đây là một số điều để nghiên cứu cho chiến lược đánh bại kẻ bắt nạt của bạn:

- Bạn tự tin hơn và phớt lờ sự trêu chọc của kẻ bắt nạt hay bạn muốn đứng trước kẻ bắt nạt và phản ứng?

- Bạn nghĩ bạn có thể khiến cho kẻ bắt nạt để bạn yên bằng sự thuyết phục hoặc khiếu hài hước không?

- Kẻ bắt nạt bạn có thể trở nên hung hãn không?

- Kẻ bắt nạt bạn có xu hướng xuất hiện một mình hay cùng với một nhóm bạn?

- Bạn có biết ai, một người lớn hoặc một bạn ở tuổi mới lớn, có thể thuyết phục được kẻ bắt nạt để bạn yên không?

- Bạn nghĩ thế nào về phương án để cha mẹ, giáo viên, hoặc một người biết cả bạn lẫn kẻ bắt nạt, liên lạc với cha mẹ của kẻ bắt nạt để yêu cầu giúp đỡ? Đó có phải là một sự lựa chọn không?

- Hãy xác định ít nhất năm người lớn có thể giúp bạn đương đầu với vấn đề bắt nạt. Hãy sắp xếp thời gian để nói chuyện với từng người, xin họ lời khuyên và lắng nghe những gợi ý của họ.

NHỮNG LỰA CHỌN PHẢN ỨNG CỦA BẠN

Một điều quan trọng nữa để suy nghĩ trước khi kẻ bắt nạt bạn xuất hiện, săn đuổi bạn là bạn nên nói gì và không nên nói gì khi phản ứng trước những lời trêu chọc và bình phẩm tàn nhẫn. Như tôi đã nói, về cơ bản đây là vấn đề thuộc sở thích cá nhân dựa trên mức độ thuận lợi của bạn. Nếu bạn là người chạy nhanh và hóm hỉnh, thì bạn có thể thoải mái nói những lời lém lỉnh và những câu đùa hoặc thậm chí chiến thắng kẻ bắt nạt bằng những lời trêu chọc của chính bạn.

Nếu đó là một chiến thuật mà bạn muốn sử dụng, thì tôi hy vọng bạn có thể chạy nhanh như gió, hoặc chí ít chạy nhanh hơn kẻ bắt nạt. (Tôi có một chiếc xe lăn chạy nhanh; bạn có thể mượn nó nếu bạn muốn. Tuy nhiên đó không phải là chiếc xe bạn có thể lái theo kiểu bốc đầu được đâu!). Sẽ hữu ích nếu bạn nhận diện được kẻ bắt nạt mà bạn đang đương đầu thuộc loại nào trước khi lên kế hoạch phản ứng. Đây là một số lựa chọn dành những kẻ bắt nạt thuộc một số loại nhất định.

KẺ BẮT NẠT KHÔNG CỐ Ý HOẶC KHÔNG THÙ ĐỊCH

Một trong những điều không bình thường đi kèm với Gói Nhận Diện Nick Vujicic-Không chân-Không tay là một số người sẽ nói những điều gây tổn thương với tôi bởi vì họ không biết phản ứng với tôi theo cách nào khác. Họ không cố ý gây tổn thương; họ chỉ nói điều đầu tiên xuất hiện trong đầu mình mà thôi, đùa cợt một cách ngớ ngẩn, hoặc nói điều gì đó mà họ nghĩ chỉ là sự trêu chọc nhẹ nhàng nhưng thực sự lại gây tổn thương hơn thế.

Bạn có nhớ khi bạn còn nhỏ và bạn "thích" ai đó trong lớp, nên bạn cấu nhéo hoặc ném bóng vào người đó hoặc đốn ngã người đó trên sân chơi không? Vâng, chuyện đó luôn xảy ra với tôi. Khi còn nhỏ, tôi thực sự khó chịu trước thực tế rằng có những người thật vô ý, nhưng khi tôi lớn hơn, tôi hiểu ra rằng một số người chỉ vụng về hoặc thiếu kỹ năng xã hội khi ứng xử với người nào đó bị khuyết tật. Quả thật, tôi thường nói đùa về tình trạng "không tay nhưng không vô hại" và nói những lời lém lỉnh khác về bản thân mình, vậy nên mọi người thỉnh thoảng cũng đến cùng với những lời trêu đùa của họ. Họ không cố ý làm người xấu tính, mà do vô tình thôi. Một số kẻ bắt nạt cũng hành động một cách vô tình chứ không cố ý. Một số kẻ không phải là những người có ác tâm có xu hướng hủy hoại cuộc sống của bạn - mặc dù những gì chúng làm dường như có vẻ như vậy. Trong một số trường hợp, những người bạn học hoặc những người quen có thể nghĩ họ đang thể hiện sự khôi hài hoặc "chỉ trêu đùa" bạn thôi, nhưng điều đó lại gây tổn thương hơn họ nghĩ.

Ngay cả người lạ, đôi khi một người muốn biết bạn nhiều hơn trêu đùa bạn hoặc đưa ra những lời bình phẩm thô lỗ chỉ để thu hút sự chú ý của bạn. Nếu bạn nghĩ đó là những gì đang diễn ra với kẻ bắt nạt bạn, thì bạn hãy cố gắng cho người đó thấy rằng cảm xúc của bạn đang bị tổn thương. Việc yêu cầu kẻ bắt nạt dừng việc đưa ra những lời bình phẩm thô lỗ có tác dụng đối với tôi một hoặc hai lần, nhưng bạn nên biết rằng những kẻ bắt nạt có trái tim hoặc có nhận thức khá hiếm. Nếu kẻ bắt nạt bạn thực sự xấu xa như một con rắn độc, thì phản ứng mà bạn nhận được

từ nó có thể là câu nói này: “Mày nghĩ tao thèm quan tâm đến chuyện tao làm tổn thương cảm xúc của mày sao, đồ ngốc!”

Hy vọng rằng kẻ bắt nạt bạn không phải là một kẻ rối loạn nhân cách. Dưới đây là một vài lời nói được gợi ý có thể có tác dụng nếu kẻ bắt nạt bạn có trái tim:

- “Tôi không nghĩ cậu hiểu những lời bình phẩm của cậu gây tổn thương cho tôi. Tôi rất cảm kích nếu như cậu chấm dứt việc quấy rầy tôi.”

- “Cậu biết đấy, tôi biết cậu không phải là một người xấu và tôi cũng vậy. Chúng ta có thể cố gắng hòa hợp được không? Tôi không thích chuyện này.”

- “Có thể cậu nghĩ cậu chỉ đang trêu đùa tôi thôi, nhưng tôi cảm thấy mình đang bị cậu bắt nạt, vậy nên cậu có thể để tôi yên được không? Vì chuyện này mà tôi đang phải trải qua một giai đoạn khó khăn.”

- “Nếu tôi đã làm điều gì đó khiến cậu khó chịu hoặc đã gây tổn thương cho cậu, thì chúng ta có thể nói chuyện được không? Tôi thực sự không muốn có bất cứ cảm giác tồi tệ nào giữa chúng ta.”

- “Tôi đã nói với vài người bạn về cái cách cậu cư xử với tôi và họ không thể hiểu được tại sao cậu lại chọn tôi. Chúng ta có thể nói về chuyện này và tìm ra một cách để bỏ nó lại phía sau được không?”

- “Tôi biết cậu nghĩ những gì cậu nói chỉ là nói đùa thôi và tôi hiểu điều đó, nhưng tôi là người nhạy cảm về chuyện đó vậy nên tôi đề nghị cậu đừng nói điều đó với tôi nữa.”

KẺ BẮT NẠT THÙ ĐỊCH

Nếu thần tượng của kẻ bắt nạt bạn là một tên giết người trong bộ phim truyền hình Thiên Thần Khát Máu hoặc kẻ giết người hàng

loạt trong bộ phim nhiều tập Dexter Halloween, thì có thể bạn sẽ không có nhiều may mắn trong việc kêu gọi lương tâm của chúng. Quả thực, bạn sẽ muốn nói điều gì đó cho phép bạn tránh xa kẻ đó càng nhanh càng tốt. Nếu một kẻ bắt nạt có sự thù địch nghiêm trọng đeo bám bạn, thì đây là một số lời nói có tính chủ động, không mang tính đối đầu mà bạn có thể sử dụng khi bạn thực hiện sự rút lui gấp rút.

- "Được rồi, tôi hiểu rồi. Bây giờ tôi phải đi gặp thầy giáo tôi, gặp cậu sau nhé..."

- "Bố của tôi đang đợi tôi vậy nên tôi phải đi. Gặp cậu sau nhé..."

- "Tôi rất tiếc vì cậu cảm thấy như vậy. Tôi ước gì cậu không cảm thấy như vậy. Bây giờ tôi phải đi gặp thầy hiệu phó đây. Chào cậu..."

- "Cậu có vẻ bực mình và tôi không thể giúp gì được, vậy nên tôi đi gặp các bạn của tôi ở dưới phố đây. Chúng ta có thể nói chuyện sau nhé."

Để cho kẻ bắt nạt nghĩ rằng những người bạn của bạn đang đợi bạn và rằng họ sẽ đến kiếm bạn nếu kẻ bắt nạt gây khó dễ có thể là việc giúp ích cho bạn, vậy nên tôi khuyên bạn hãy đề cập đến điều đó cùng với những lời nói được gợi ý ở trên nếu bạn đang đương đầu với một mối đe dọa nghiêm trọng.

KẺ BẮT NẠT CÓ TÍNH CHẤT XÃ HỘI

Nếu kẻ bắt nạt bạn là một trong những đứa con gái xấu tính hoặc những thằng con trai hèn hạ có kiểu hành hạ ưa thích là cố loại trừ bạn hoặc thuyết phục những người khác xa lánh bạn bằng cách gieo rắc những tin đồn ác ý và những lời dối trá về bạn, thì khả năng kẻ đó trở nên hung hãn, bạo lực ít xảy ra hơn. Nhưng có lẽ bạn sẽ không ngạc nhiên trước việc kẻ bắt nạt chống lại bạn nếu bạn cố tham gia vào thế giới bạn bè của chúng. Kẻ bắt nạt có tính chất xã hội có thể cũng sẽ thuyết phục người khác xa lánh

bạn. Điều đó thật buồn, nhưng tâm lý đám đông này có thể khó khắc phục được.

Gợi ý của tôi là bạn đừng tự đập đầu vào tường. Thay vì thế, tôi khuyên bạn hãy cố gắng làm quen với các thành viên của đám đông ấy và cố gắng giành được sự chấp nhận của từng người một - hoặc có thể tìm kiếm những người bạn ở chỗ khác. Có thể không phải ai trong "Những người thuộc về đám đông" ấy hay "những đứa trẻ nổi tiếng" ấy cũng tử tế khi bạn làm quen với họ. Bạn có thể sẽ phát hiện ra rằng họ không thú vị để kết giao xét về phương diện cá nhân hoặc tập thể.

Hồi tôi ở tuổi mới lớn, tôi đã phạm sai lầm là cố hòa nhập với một đám đông. Ngay cả khi họ phần nào chấp nhận tôi, vẫn có điều gì đó thật khó chịu. Vâng, vấn đề là tôi! Tôi cảm thấy khó chịu bởi vì tôi đã hành xử không giống bản thân mình. Đừng phạm phải sai lầm đó. Đừng từ bỏ con người thực của mình chỉ để hòa nhập. Thay vì thế hãy tìm những người bạn chấp nhận con người thực sự của bạn.

Chơi với những người chấp nhận bạn thú vị hơn nhiều

Sự đánh cược tốt nhất là thường xuyên tìm bạn một cách tự nhiên, bằng cách luôn là chính mình và để mọi người phát hiện ra "sự tuyệt vời của bạn." Hãy tìm những người có thể chia sẻ những mối quan tâm của bạn hoặc có những nét tính cách hợp với tính cách của bạn. Chơi với những người chấp nhận bạn thú vị hơn là luôn cố gắng hòa nhập với những người lúc nào cũng phán xét bạn.

Tôi sẽ không bao giờ quên cô bé ở tuổi mới lớn đã đứng dậy trong một buổi diễn thuyết của tôi và hỏi liệu cô có thể đến ôm tôi được không. Sau đó, khi cô bé trao cho tôi một cái ôm, cô thì thầm vào tai tôi: "Cảm ơn anh, từ trước tới giờ chưa một ai nói với em rằng em xinh đẹp." Chao ôi, tôi đã suýt đánh mất điều này, thật buồn!

Ai cũng có những nỗi bất an. Ai cũng muốn được chấp nhận. Nếu bạn đang cố gắng phấn đấu, thì bạn nên biết rằng cuộc sống sẽ trở nên tốt đẹp hơn. Những năm của tuổi mới lớn là thời kỳ khó khăn nhất. Tôi xin cam đoan như vậy. Bạn sẽ tìm được một thế giới thân thiện hơn cái thế giới mà có thể bạn đã biết ở trường trung học. Quả thực, khi bạn sống qua những năm của tuổi mới lớn bạn thậm chí có thể phát hiện ra rằng những hội bạn chơi với nhau theo kiểu a-dua ở trường trung học thường rơi vào kết cục rã đám và khi trở thành người lớn, các bạn dễ kết bạn với những người trước kia học chung lớp với mình.

Lý do mà rất nhiều người đấu tranh với sự cô đơn và cảm thấy rằng họ không hòa nhập được với đám đông trong những năm ở tuổi mới lớn là - điều này nghe có vẻ hơi kỳ - bởi vì rất nhiều người đang đấu tranh và cảm thấy như thể họ không hòa nhập được trong những năm ở tuổi mới lớn.

Sự bất an lan tràn trong những người ở tuổi mới lớn. Khi tất cả mọi người xung quanh bạn đang cố xác định mình là ai và đấu tranh để giành được sự chấp nhận, điều đó tạo ra môi trường điên rồ này, nơi mà gần như tất cả mọi người đều đấu tranh cho sự sống sót về mặt xã hội để rồi chỉ có rất ít người có đủ tự tin để nói: “Tôi yêu mến mọi người và mọi người có thể yêu mến tôi và nếu bạn không yêu mến tôi, thì bạn thiệt thôi!”

Bạn không mong mình có thể cảm thấy tự tin như thế ư? Bạn hoàn toàn có thể! Và bạn có thể ngạc nhiên trước những gì xảy ra khi bạn chấp nhận bản thân, và để những người khác khám phá ra bạn tuyệt vời như thế nào. Một trong những người bạn của tôi có đứa con gái ở tuổi mới lớn tên là Jeannie đã từng phải trải qua một giai đoạn rất khó khăn sau khi chuyển đến một thành phố mới và một trường học mới. Cô bé lớn lên ở một thị trấn nhỏ hơn, nơi cô có nhiều bạn bè. Tại nơi ở mới cô không quen biết bất kỳ ai ở trường, một ngôi trường lớn hơn nhiều so với trường cũ của cô.

Cha của cô bé tâm sự với tôi rằng anh rất buồn khi Jeannie trở về

nhà sau buổi học đầu tiên ở trường mới, nói rằng cô đã ăn trưa một mình và khóc vì cảm thấy cô đơn. Có một nhóm học sinh nữ dường như rất vui vẻ, nhưng mỗi khi một người trong nhóm đó muốn mời Jeannie đến dự tiệc sinh nhật hoặc đi khiêu vũ thì một đứa con gái tên là Laurie lại nói cô ta không ưa Jeannie. Laurie là một kẻ bắt nạt. Cô ta là một cô bé xinh xắn, nhưng lại coi Jeannie như một đối thủ cạnh tranh bởi vì đám con trai ở trường bắt đầu chú ý đến cô. Laurie cũng không thích việc Jeannie cũng là một ca sĩ hát thực sự hay và người phụ trách dàn đồng ca của trường đã khen ngợi cô thay vì khen ngợi Laurie.

Ban đầu Jeannie bị tổn thương. Cô khóc rất nhiều vì bị Laurie và đám đông của cô ta xa lánh. Nhưng sau đó Jeannie đã cư xử một cách rất can đảm. Cô quyết định rằng cha mẹ cô đã đúng khi họ nói rằng cô nên để cho những đứa trẻ khác biết cô thực sự tuyệt vời và vui vẻ như thế nào. Vậy là Jeannie thôi không cố hòa nhập với đám đông của Laurie nữa. Thay vì thế cô sống đúng với bản chất vui vẻ và thân thiện của mình. Cô cảm thấy thật thoải mái.

“Hãy để người khác đến với con,” mẹ cô nói.

Đó là điều Jeannie đã làm, và nó có tác dụng. Chẳng bao lâu sau cô đã có được một thế giới bạn bè rộng lớn của riêng mình, gồm cả bạn trai lẫn bạn gái. Và bạn có biết điều gì đã xảy ra không? Jeannie và Laurie cùng vào học tại một trường Cao đẳng. Họ thậm chí cùng sinh hoạt tại một hội nữ sinh, nơi Jeannie trở thành lãnh đạo. Một hôm Laurie đã nói với cô rằng hy vọng hai người có thể trở thành bạn của nhau và thậm chí có thể trở thành bạn ở chung phòng khi họ tốt nghiệp.

Khi đó Jeannie có thể biến bản thân mình thành kẻ bắt nạt. Thay vì thế, cô nói với kẻ trước kia đã bắt nạt mình: “Được như thế thì thật tuyệt!” Và cô đã nói thật lòng. Jeannie đã chiến thắng! Cô bé đã chiến thắng bằng cách tin tưởng ở bản thân, trung thành với các giá trị của mình, và chỉ tập trung vào việc làm một người tử tế. Sự tự tin và sự hấp dẫn tự nhiên của cô đã thể hiện phép

nhiệm màu của chúng và thu hút mọi người đến với cô. Cô thậm chí đã chiến thắng Laurie, kẻ rốt cục đã hiểu ra rằng mình sai khi loại Jeannie ra khỏi vòng quan hệ xã hội của mình.

KẺ BẮT NẠT TRÊN MẠNG

Một trong những chuyện đáng ghét và đáng buồn nhất mà tôi biết đã lâu là chuyện về một cô bé ở Washington D.C, người đã tự tử vì bị bắt nạt trên mạng Internet. Phần tồi tệ nhất của câu chuyện đó là thậm chí vào hôm đưa tang cô vẫn có những lời bình phẩm tàn nhẫn về cô trên Facebook. Một kẻ bắt nạt có thể nhẫn tâm đến thế ư?

Điều thực sự đáng buồn là có rất nhiều những câu chuyện tương tự như thế. Nếu bạn không tin tôi thì bạn hãy thử "Google" để tìm thông tin về những vụ tự tử của những người ở tuổi mới lớn xảy ra do bị bắt nạt trên mạng Internet mà xem. Thật đáng sợ khi thấy những kết quả hiện ra, và đó nên là lời cảnh báo cho tất cả mọi người: sự bắt nạt trên mạng cũng tồi tệ bằng hoặc hơn bất cứ hình thức quấy rối nào khác.

Những kẻ bắt nạt trên mạng gửi email, tin nhắn đe dọa qua mạng hoặc qua trang Twitter. Chúng cũng đăng những lời trêu chọc hoặc những bức ảnh gây bối rối, hoặc làm người bị bắt nạt phát ngượng trên những trang cộng đồng. Chúng thường gieo rắc những tin đồn về người khác trên các trang mạng xã hội, đăng những bức ảnh thiếu thiện chí về những mục tiêu (nạn nhân) của chúng, hoặc giả làm người khác ở trên mạng để chúng có thể thao túng các nạn nhân, hăm dọa để tống tiền họ, hoặc khiến họ bối rối.

Nhiều kẻ bắt nạt trên mạng làm những trò bẩn thỉu theo cách ẩn danh. Nếu bạn cảm thấy bị đe dọa và lo sợ rằng có kẻ đang lén lút săn đuổi bạn trên mạng hoặc đang cố gây tổn thương cho bạn về mặt cảm xúc hoặc thể xác bằng cách sử dụng mạng xã hội, hoặc các hệ thống gửi tin nhắn khác, thì điều đầu tiên bạn nên làm là

lưu tất cả những bức thư điện tử, những tin nhắn và những bài đăng của kẻ bắt nạt bạn trên mạng. Đó là bằng chứng mà bạn nắm được về kẻ đang quấy rối bạn.

Hãy cho cha mẹ của bạn và và bất kỳ người lớn nào mà bạn có thể tin cậy xem tất cả những thứ ấy để họ có thể giúp bạn quyết định phải làm gì với kẻ đó. Một trong những điểm tốt là những kẻ bắt nạt để lại những dấu vết có thể được lưu lại và được trình báo với nhà chức trách để kẻ bắt nạt bị truy ra và, thường bị khởi tố, hoặc ít nhất cũng buộc phải chấm dứt hành động bắt nạt.

Những kẻ bắt nạt trên mạng có thể có nhiều cách thức và thủ đoạn cũng như công cụ của chúng không ngừng phát triển với những kỹ thuật mới cùng các trang mạng và thông tin xã hội. Những kẻ bắt nạt trên mạng lập ra các trang web, các phòng chat công cộng, các bảng tin nhắn, các blog, hoặc các trang xã hội để mạo danh bạn, gieo rắc những tin đồn về bạn, hăm dọa tống tiền, hoặc quấy rối bạn. Chúng có thể đăng những bức ảnh hoặc những video gây bất lợi cho bạn trên mạng Internet, hoặc tạo ra những thứ đó để biến bạn thành đối tượng bị chê cười.

Một cách để biến bản thân bạn thành mục tiêu lớn của sự bắt nạt trên mạng là sa vào hoạt động sexting[1] (gửi tin nhắn có nội dung về tình dục), và đó là một việc xấu xét theo nhiều khía cạnh. Hoạt động này bao gồm việc gửi những tin nhắn hoặc hình ảnh có nội dung rõ ràng về tình dục cho người khác. Tôi không thể hiểu nổi tại sao người ta lại làm điều này. Đó là một cách dẫn đến tai họa, và nó làm ô uế thân thể mà Chúa đã ban cho bạn. Trong đoạn Kinh Thánh, đoạn 1 Corinthians 6:19-20, chúng ta được nhắc nhở rằng cơ thể của chúng ta là “một đền thờ của Chúa Thánh Thần, người ở trong bạn, người mà bạn nhận từ Đức Chúa” và Kinh Thánh cũng nhắn nhủ chúng ta hãy “tỏ lòng kính trọng Đức Chúa bằng thân thể của mình.”

[1] Sexting là từ kết hợp giữa sex (tình dục) và texting (nhắn tin).

Tôi đã được nghe kể về kiểu bắt nạt này trong nhiều trường hợp của các cô gái, những người cảm thấy phải chịu sức ép quan hệ tình dục với bạn trai thường gửi tin nhắn có nội dung về tình dục cho họ, hy vọng rằng điều đó là đủ. Phản ứng của tôi trước cách ấy là, hãy hỏi tại sao bạn lại muốn ở cùng với người chỉ quan tâm đến hình thức bên ngoài của bạn hoặc chỉ muốn lên giường với bạn? Bạn nên tìm một người nào đó yêu bạn vì những gì nằm trong trái tim bạn, chứ không phải chỉ vì vẻ ngoài của bạn hoặc chỉ vì khoái cảm. Một mối quan hệ đâu chỉ có tình dục, và đó là lý do tại sao tôi ủng hộ sự kiêng khem, giữ gìn cho tới khi bạn kết hôn với một người mà bạn thực sự yêu và tin cậy.

Xin hãy nghĩ đến những hậu quả lâu dài của những hành động của bạn trước khi bạn sa vào việc gửi tin nhắn có nội dung về tình dục. Tôi đã nghe kể về những người ở tuổi mới lớn, những người gửi những bức ảnh "nhạy cảm" về cơ thể của họ nghĩ rằng họ chỉ đang gửi ảnh và tin nhắn cho bạn trai hoặc bạn gái của mình thôi, để rồi những kẻ bắt nạt hoặc kẻ thù của họ nắm giữ được những tin nhắn đó và tung chúng lên mạng Internet hoặc lên Facebook, lên trang MySpace và các mạng truyền thông xã hội khác.

Không có cái nút "gỡ bỏ" nào cho những thứ đó cả. Khi một hình ảnh đã được tung lên mạng Internet thì nó tồn tại ở trên đó mãi mãi - bất cứ ai cũng có thể xem được. Nếu bạn đã từng bị cám dỗ vào việc sexting, thì bạn hãy nghĩ xem liệu mình có muốn cha mẹ, ông bà, anh chị em, mục sư, hoặc thầy cô giáo của bạn - hoặc một ngày nào đó các con, các cháu của bạn nhìn thấy những bức ảnh đó, hoặc đọc được những tin nhắn ấy hay không! Bạn sẽ nói gì với những đứa con của bạn nếu chúng biết khi bạn ở tuổi mới lớn bạn đã từng sexting? Hãy nghĩ xem điều đó sẽ khiến bạn ngượng đến mức nào?

Khi một hình ảnh đã được tung lên mạng Internet thì nó tồn tại ở trên đó mãi mãi - bất cứ ai cũng có thể xem được

Hậu quả của sexting có thể lâu dài và nghiêm trọng. Những người ở tuổi mới lớn đã mất việc làm, mất vị trí của họ trong các tổ chức, và các hiệp hội danh dự. Họ cũng làm hao tổn những cơ hội được nhận vào các trường Đại học. Một số người đã làm tổn hại nghiêm trọng danh tiếng của mình.

Cũng có một sự thật rằng trong nhiều lĩnh vực, các nhà thi hành luật coi sexting là một hình thức khiêu dâm trẻ em vậy nên bất cứ ai gửi hoặc nhận tin nhắn sex đều có thể bị khép vào tội tham gia hoạt động bất hợp pháp đó.

HÃY TỰ BẢO VỆ MÌNH TRÊN INTERNET

Nếu bạn có cảm giác, dù mơ hồ nhất, rằng có kẻ nào đó đang cố gây tổn thương cho bạn hoặc danh tiếng của bạn bằng bất cứ cách nào trên Internet và qua phương tiện truyền thông xã hội khác, thì bạn hãy lưu lại bằng chứng theo bất cứ cách nào có thể và sau đó ngừng kết nối với kẻ đó ngay lập tức. Tôi muốn nói rằng bạn đừng trả lời thư, tin nhắn, các cập nhật trên mạng Twitter, Blog, Chat, hoặc các bài đăng trên Facebook, hoặc bất cứ hình thức thông tin liên lạc nào, nhưng hãy cố lưu chúng lại nếu có thể.

Đây là vấn đề rất nghiêm trọng trên khắp thế giới. Hàng tuần tôi đều nghe được những câu chuyện về những bạn trẻ tự tử hoặc sa vào nghiện hút và nghiện rượu vì bị bắt nạt trên mạng. Có một số trang web hoạt động được cung cấp bởi những người tình nguyện sẵn sàng giúp bạn truy tìm và chặn đứng một kẻ bắt nạt trên mạng. Một trong những trang web lâu đời nhất trong số đó là trang www.wiresafety.com. Những trang web này cung cấp thông tin liên quan đến việc làm thế nào để tìm ra danh tính của những kẻ bắt nạt ẩn danh để bạn có thể nói cho cha mẹ bạn, các lãnh đạo của trường học hoặc cảnh sát biết tên của kẻ bắt nạt mình.

Đừng cung cấp bất kỳ thông tin cá nhân nào hoặc tương tác với

kẻ bắt nạt trên mạng bằng bất cứ cách nào. Trên hết, đừng bao giờ đồng ý gặp ở ngoài đời - đặc biệt là đi gặp một mình - người mà bạn đã gặp ở trên mạng. Ngay khi có dấu hiệu đầu tiên cho thấy kẻ nào đó đang bắt nạt bạn trên mạng, lén theo dõi hoặc đang cố hăm dọa, quấy rối hoặc lấy thông tin của bạn ở trên mạng, bạn hãy lưu lại những bức thư, tin nhắn, những bài đăng của kẻ đó để làm bằng chứng, và sau đó báo cho cha mẹ, người bảo trợ, giáo viên, hoặc cơ quan thi hành luật pháp biết.

Nhiều bang ở Mỹ giờ đây đã có các điều luật chống bắt nạt và một số điều luật đặc biệt hướng vào nạn bắt nạt qua thiết bị điện tử và mạng Internet.

Bạn có thể chặn tin nhắn, thư điện tử và ngăn không cho những kẻ bắt nạt đăng gì lên trang Facebook của bạn. Bạn có thể phải tạo tài khoản mới dưới một cái tên khác để phòng ngừa những sự tấn công tiếp theo. Đừng để những kẻ bắt nạt trên mạng hoặc bất ai cướp đi sự bình yên trong tâm trí cũng như lòng tự trọng của bạn. Hãy trở nên mạnh mẽ! Nếu bạn nhận thấy mình đang bị ám ảnh bởi những điều được nói hoặc được gửi cho bạn trên mạng, hãy cho cha mẹ, những người bạn, thầy cô giáo, những người cố vấn hoặc những lãnh đạo nhà thờ mà bạn tin cậy biết vấn đề mà bạn đang gặp phải.

Nhiều kẻ bắt nạt trên mạng không hiểu rằng sự bắt nạt trên mạng là trái luật vậy nên nếu bạn cảm thấy bị quấy rối hoặc đe dọa, thì bạn hoặc cha mẹ bạn có thể đến gặp cảnh sát và trình báo chuyện đó. Trung tâm Nghiên cứu sự bắt nạt trên mạng là một nguồn rất tốt cho việc đương đầu với những kẻ bắt nạt thuộc loại này. Trung tâm này được điều hành bởi hai giáo sư đại học, những người là chuyên gia về chủ đề này: Tiến sĩ Sameer Hindula của Đại học Atlantic Florida và tiến sĩ Justin Patchin của Đại học Wisconssin - Eau Claire. Họ có một trang web rất hữu ích có địa chỉ www.cyberbullying.us, trang web cung cấp những hướng dẫn sau đây:

Phòng ngừa sự bắt nạt trên mạng: Mười lời khuyên hàng đầu dành cho các bạn tuổi mới lớn

1. Tự trang bị kiến thức cho mình

Để phòng ngừa sự bắt nạt trên mạng xảy ra với mình bạn phải hiểu chính xác bắt nạt trên mạng là gì. Hãy nghiên cứu để biết điều gì cấu thành sự bắt nạt trên mạng, cũng như nó thường xảy ra như thế nào và ở đâu nhất. Hãy nói chuyện với bạn bè về những gì họ thấy hoặc trải nghiệm.

2. Bảo vệ mật khẩu của bạn

Hãy bảo vệ mật khẩu của bạn và những thông tin cá nhân khác trước những con mắt tò mò. Đừng bao giờ để mật khẩu hoặc những thông tin nhận dạng của bạn ở nơi mà những người khác có thể nhìn thấy. Cũng đừng bao giờ cho bất cứ ai, ngay cả người bạn thân nhất của bạn, thông tin này. Nếu người khác biết mật khẩu của bạn, thì hãy dành thời gian để đổi mật khẩu ngay lập tức!

3. Hãy giữ các bức ảnh dưới "sự hướng dẫn của cha mẹ"

Trước khi đăng một bức ảnh gợi cảm của bạn lên mạng Internet hoặc gửi cho ai, bạn hãy cân nhắc liệu nó có phải là hình ảnh mà bạn muốn cha mẹ, ông bà, và cả thế giới thấy hay không. Những kẻ bắt nạt có thể sử dụng bức ảnh đó như phương tiện tấn công để làm cho cuộc sống trở nên khổ sở đối với bạn.

4. Đừng bao giờ mở những thư điện tử và tin nhắn không được yêu cầu và không rõ nguồn gốc

Đừng bao giờ mở những tin nhắn (thư và tin nhắn điện tử, tin nhắn từ Facebook, v.v...) từ những người mà bạn không quen biết, hoặc từ những kẻ bắt nạt mà bạn đã biết danh tính. Hãy xóa chúng đi mà không cần đọc. Chúng có thể chứa những loại virus có thể làm cho thiết bị của bạn bị lây nhiễm một cách tự động

nếu chúng được mở. Cũng đừng bao giờ bấm vào các đường link của những trang web được gửi từ người nào đó mà bạn không quen biết. Những trang web này cũng có thể chứa một loại virus được thiết kế để thu thập thông tin cá nhân hoặc riêng tư của bạn.

5. Hãy đăng xuất

Đừng vì tiện lợi mà lưu mật khẩu của bạn dưới dạng trường biểu mẫu trên những trang web hoặc các trình duyệt web (tức là đừng bấm vào mục "ghi nhớ mật khẩu" khi bạn truy cập các trang web), và đừng đăng nhập khi bạn không có mặt bên máy tính hoặc điện thoại di động của bạn. Đừng cho bất cứ ai cơ hội, dù là nhỏ nhất, giả danh bạn ở trên mạng qua thiết bị của bạn. Nếu bạn quên đăng xuất Facebook khi sử dụng máy tính ở thư viện, thì người tiếp theo sử dụng chiếc máy tính đó có thể truy cập vào tài khoản của bạn và gây ra những rắc rối đáng kể cho bạn.

6. Hãy cân nhắc kỹ khi đăng bài trên mạng

Đừng đăng bất cứ thứ gì có thể gây tổn hại danh tiếng của bạn. Mọi người đánh giá bạn dựa trên những gì bạn thể hiện trên mạng. Họ cũng sẽ cho hoặc từ chối cho bạn những cơ hội (việc làm, học bổng, cơ hội thực tập) dựa trên những gì bạn thể hiện trên mạng.

7. Hãy nâng cao nhận thức

Hãy phát động một phong trào, tạo ra một câu lạc bộ, xây dựng một chiến dịch, hoặc tổ chức một sự kiện để nâng cao nhận thức đối với sự bắt nạt trên mạng. Trong khi bạn có thể hiểu bắt nạt trên mạng là gì, những người khác chưa nhận thức được điều đó thì chúng ta vẫn chưa thể ngăn nó xảy ra.

8. Hãy thiết lập sự kiểm soát riêng tư

Hạn chế sự truy cập đối với trang cá nhân của bạn, chỉ cho phép sự truy cập trong phạm vi những người bạn tin cậy. Hầu hết các mạng xã hội như Facebook và Google+ cung cấp cho bạn khả năng chỉ chia sẻ những thông tin nhất định với những người bạn, nhưng những sự ấn định này phải được thiết lập nhằm đảm bảo sự bảo vệ tối đa.

9. "Google" bản thân

Thường xuyên tìm kiếm tên bạn trên mọi cỗ máy tìm kiếm thông dụng (như Google, Bing, Yahoo). Nếu bất cứ thông tin cá nhân hoặc ảnh nào của bạn xuất hiện và có thể được sử dụng bởi những kẻ bắt nạt trên mạng nhằm vào bạn, thì hãy hành động để gỡ bỏ nó trước khi nó trở thành một vấn đề.

10. Bản thân bạn đừng làm một kẻ bắt nạt trên mạng

Hãy đối xử với người khác theo cách mà bạn muốn người khác đối xử với mình. Làm một kẻ tồi đối với người khác ở trên mạng, nghĩa là bạn củng cố quan niệm rằng hành vi bắt nạt trên mạng là có thể chấp nhận được.

Sự phòng ngừa tốt nhất trước những kẻ bắt nạt thuộc mọi loại là biết và tin rằng bạn là sự sáng tạo của Chúa. Bạn có giá trị và bạn được yêu thương. Không kẻ bắt nạt nào có thể cướp đi những điều đó của bạn. Chúa tạo ra bạn cho một mục đích và Người có một kế hoạch dành cho bạn. Một kẻ bắt nạt sẽ cố làm hại bạn và khiến bạn cảm thấy tồi tệ về bản thân mình, nhưng bạn có thể lựa chọn bác bỏ bất cứ điều gì kẻ bắt nạt nói hoặc làm. Thay vì thế, hãy hướng tới những người yêu thương bạn và hướng lên Chúa để tìm kiếm sức mạnh và nguồn cảm hứng.

Và đừng quên tôi nhé! Tôi cũng luôn ở đây vì bạn!

Lưu ý của Nick cho chương 10:

- Mỗi huấn luyện viên đều có kế hoạch cho từng trận đấu. Mỗi vị

tướng đều có một kế hoạch tác chiến. Những ai bị bắt nạt cũng nên có một kế hoạch.

- Việc dành thời gian chuẩn bị cho kẻ bắt nạt của bạn và tình huống mà bạn phải đương đầu có thể tạo ra sự khác biệt lớn. Nếu bạn có sự chuẩn bị trước bằng cách vạch ra các phương án phản ứng và các cách thoát khỏi tình huống bị bắt nạt, cũng như chuẩn bị sẵn sàng nguồn trợ giúp, thì bạn sẽ có nhiều tự tin hơn và ít sợ hãi hơn khi kẻ bắt nạt xuất hiện. Bạn nên luôn luôn nói cho ít nhất một người lớn mà bạn tin cậy nếu bạn cảm thấy bị đe dọa, bị làm cho mắc kẹt, bị thao túng, hoặc bị cô lập bởi một kẻ bắt nạt. Bạn không phải "xử lý" chuyện đó một mình, thực tế, bạn nên nhờ người khác giúp đỡ ngay khi bạn cảm thấy bị đe dọa hoặc căng thẳng. Dù những người đó không thể làm gì trong chuyện đó, thì bạn cũng nên cho ai đó biết rằng bạn đang gặp khó khăn phòng khi có chuyện xảy ra với bạn.

11
HÃY ĐỨNG LÊN VÀ NGĂN CHẶN NẠN BẮT NẠT

Hãy làm một người Samarita tốt bụng góp phần tiệt trừ nạn bắt nạt.

Khi một người hỏi Chúa Jesus: “Láng giềng của con là ai?” Ngài bèn kể câu chuyện về một người Do Thái trên đường đi từ Jerusalem đến Jericho đã bị cướp, bị đánh đập, và bị bỏ mặc cho chết ở bên đường. Hai người, một thầy tế và một người Levite, đi ngang qua mà không hề động lòng cứu giúp, nhưng người thứ ba, một người đến từ Samarita, đã cứu giúp nạn nhân mặc dù khi đó dân Samarita và dân Do Thái là kẻ thù của nhau.

Người Samarita đã chăm sóc vết thương cho người đàn ông Do Thái, và đưa anh ta đến một nhà trọ để chăm sóc. Trước khi lên đường đi tiếp, người Samarita còn cho người Do Thái tiền và hứa sẽ quay lại để xem anh ta có ổn không.

Sau khi kể câu chuyện đó, Chúa Jesus yêu cầu những người nghe xác định ai là “người láng giềng đích thực” trong ba người đã gặp nạn nhân bị đánh đập. Khi một người đáp rằng đó chính là người Samarita bởi vì chỉ mỗi mình ông thể hiện lòng thương xót đối với nạn nhân, Chúa Jesus nói: “Hãy đi và làm giống như thế.”

Trong cuốn sách này tôi đã cung cấp cho bạn một hệ thống

phòng ngừa kẻ bắt nạt bởi vì tôi yêu quý bạn và tôi muốn làm tất cả những gì có thể để bảo vệ bạn khỏi sự tổn hại về mặt thể xác và cảm xúc. Bây giờ, trong chương cuối này, tôi muốn khích lệ bạn "Hãy đi và làm giống như thế."

Tôi khuyến khích bạn phát triển sự thấu cảm dành cho người khác, giống như người Samarita tốt bụng đó. Xin hãy làm tất cả những gì bạn có thể để bảo vệ người khác khỏi sự tổn hại về thể xác hoặc cảm xúc do những kẻ bắt nạt gây ra.

Vì thế tôi cử bạn làm đại diện như một người Samarita tốt bụng của thời hiện đại. Nhiệm vụ của bạn là làm tất cả những gì trong khả năng của mình để dập tắt sự bắt nạt ở bất cứ nơi nào và ở khắp mọi nơi. Tôi biết bạn chỉ là một cá nhân. Tôi cũng chỉ là một cá nhân, và tôi lại là một người thiếu chân tay! Nhưng tôi đã đi khắp thế giới khích lệ và thuyết phục những người ở tuổi mới lớn không cho phép bản thân mình trở thành kẻ bắt nạt. Bạn có thể làm như vậy tại trường học, gia đình, khu dân cư, cộng đồng, đất nước của bạn.

Hãy cùng đấu tranh để không một ai đơn độc

Những kẻ bắt nạt cố cô lập hoặc giày vò nạn nhân của chúng, vậy nên nếu chúng ta cùng nhau đấu tranh chống lại sự bắt nạt thì điều đó không bao giờ có thể xảy ra. Như vậy không tuyệt vời sao?

Bắt nạt là một vấn đề toàn cầu và nó có ảnh hưởng tiêu cực đến cuộc sống của chúng ta. Những kẻ bắt nạt cướp đi niềm vui của những người trẻ. Chúng khủng bố họ và biến trường học, sân chơi trở thành những nơi bị bao phủ bởi sợ hãi và khiếp đảm. Tôi đã suýt tự tử vì bị bắt nạt. Tôi biết những người khác tự chấm dứt cuộc sống của mình, những người tìm đến ma túy, rượu và tự hủy hoại bản thân để làm dịu nỗi đau. Các chuyên gia nghiên cứu về vấn đề này nói rằng sự bắt nạt cũng tạo ra một cái vòng bạo lực xấu xa. Nhiều người bị bắt nạt trong quá khứ đã trở

thành những kẻ bắt nạt. Những kẻ bạo lực tiến hành một số vụ xả súng khét tiếng vào đám đông ở các trường học và những nơi khác mà báo chí đưa tin là những kẻ đã từng bị bắt nạt. Chúng ta có thể ngăn chặn cái vòng bạo lực này bằng cách hành động để nhận diện những kẻ bắt nạt trong đám đông của chúng ta và làm bất cứ điều gì cần phải làm để thay đổi hành vi của họ, giúp họ tìm được con đường mới.

Khi tôi ở tuổi mới lớn, vì những kẻ bắt nạt ở trường, đã có lúc tôi ghét cuộc sống của mình. Tôi có thể hiểu được sự giận dữ trong lòng những người bị bắt nạt để rồi chính mình lại trở thành kẻ bắt nạt. Nhưng tôi cũng hiểu rằng có một cách để giải phóng sự giận dữ đó và tìm một cách sống tốt hơn, một cách sống được soi sáng bởi tình yêu của Đức Chúa.

Bạn biết đấy, tôi đã phát hiện ra rằng trong khi bạn có thể gây tổn thương và bị tổn thương bởi lời nói, bạn cũng có thể chữa lành và được cứu rỗi bởi lời nói. Kinh Thánh nói rằng, chúng ta "được tạo ra một cách lạ lùng và đáng sợ". Được trang bị sự thật đó, chúng ta có thể đấu tranh chống lại sự bắt nạt bằng cách quả quyết với mỗi người và tất cả mọi người chúng ta gặp rằng họ là những đứa con của Chúa, được Người yêu thương và xứng đáng với điều tốt đẹp nhất của Người.

Vậy là bây giờ khi bạn đã được trang bị hệ thống phòng ngừa kẻ bắt nạt, bạn tham gia chiến dịch chống sự bắt nạt toàn cầu như thế nào? Đây là một số gợi ý, và bạn hãy thoải mái bổ sung những gợi ý của mình nhé.

- Hãy coi việc cảnh báo sự bắt nạt dưới bất cứ hình thức nào là sứ mệnh của bạn và hãy làm tất cả những gì có thể để ngăn chặn nó một cách an toàn.

- Nếu không có một chương trình chống sự bắt nạt ở trường của bạn, thì bạn hãy lên mạng và tìm hiểu để biết phải bắt đầu nó như thế nào - có hàng chục trang web, (trong đó có trang

www.StopBullying.gov của chính phủ Mỹ), chuyên về chủ đề này - sau đó hãy gặp ban giám hiệu của nhà trường và những người đại diện cho học sinh trong trường để xây dựng một chương trình như vậy. Trên hầu hết các trang web đó đều có những hướng dẫn cho việc viết và gửi thư thỉnh cầu, phát động gây quỹ để tạo các chương trình chống sự bắt nạt.

- Trong tháng Mười, tháng phòng chống nạn bắt nạt của quốc gia (ở Mỹ), bạn hãy gợi ý trường học, nhà thờ, nhóm hoạt động công ích, câu lạc bộ hoặc cộng đồng của bạn tài trợ cho việc chiếu bộ phim *Kẻ bắt nạt* (tên gốc*Bully* được ra mắt năm 2011), một bộ phim tài liệu gây xúc động và được làm rất hay. Bộ phim nắm bắt được một cách đầy đủ nỗi đau của những người bị bắt nạt, nhưng nó cũng có tác dụng truyền cảm hứng bởi vì nó đưa ra các cách mà chúng ta có thể đấu tranh để ngăn chặn sự bắt nạt.

- Hãy bắt đầu một chương trình thông tin về nạn bắt nạt trên mạng để những người chứng kiến hoặc trải nghiệm sự bắt nạt dưới bất cứ hình thức nào có thể báo những gì họ biết theo cách ẩn danh và nhận sự giúp đỡ mà họ cần để ngăn chặn sự bắt nạt.

- Hãy nói chuyện với bạn bè và bạn học cùng lớp của bạn về nạn bắt nạt và ảnh hưởng của nó đối với bạn, sự thiệt hại mà nó gây ra cho những người khác trên khắp thế giới và đề nghị họ tham gia với bạn trong việc dập tắt sự bắt nạt và hãy tận dụng mọi cơ hội để trở thành một người Samarita tốt bụng.

- Hãy sử dụng trang Facebook, tài khoản Twitter của bạn, và bất kỳ sự kết nối mạng xã hội nào của bạn để truyền đi thông điệp rằng bắt nạt người khác là không tốt, và rằng bất cứ ai đang bị bắt nạt hoặc chứng kiến sự bắt nạt cũng nên báo lại chuyện đó và theo sát nó để đảm bảo rằng hành động bắt nạt bị ngăn chặn.

Tôi xin hứa rằng bạn sẽ không đơn độc trong nỗ lực ngăn chặn nạn bắt nạt. Hàng nghìn người trên khắp thế giới đã cam kết chấm dứt nạn này và tôi biết rằng Chúa đã bắt tay vào việc rồi.

Mỗi tuần, trên khắp thế giới lại có thêm những chiến dịch chống nạn bắt nạt. Tôi hoan nghênh chính quyền ở cấp bang và liên bang đã ban hành luật chống sự bắt nạt. Nhưng chúng ta không thể chỉ dựa vào các cơ quan chính phủ và các viên chức được bầu. Chống nạn bắt nạt nên được coi là sự nghiệp đấu tranh của tất cả mọi người bởi vì sự bắt nạt ảnh hưởng đến tất cả chúng ta.

Đặc biệt, những ai có đức tin cần đẩy mạnh sự đấu tranh và trở thành người cố vấn cho các nạn nhân, những Samarita tốt bụng của thời hiện đại. Chúa Jesus là một hình mẫu tuyệt vời cho việc đấu tranh chống những kẻ bắt nạt. Chúa Jesus bị những kẻ bắt nạt muốn làm hại Người chửi rủa. Người không bao giờ hạ mình trước chúng. Với lòng trắc ẩn Người đã đấu tranh chống những kẻ bắt nạt từ nền tảng của tình yêu và sự cứu chuộc.

Chúa Jesus đã nói: "Các con là ánh sáng của thế gian. Một thành phố được xây dựng trên một ngọn đồi không thể bị giấu khuất. Hãy để ánh sáng của các con chiếu trước người khác, như thế họ có thể thấy được những hành động tốt của các con và làm rạng danh Cha của các con trên thiên đường." Hãy tham gia với tôi trong nỗ lực lâu dài và bền bỉ này để đấu tranh và ngăn chăn sự bắt nạt dưới mọi hình thức, ở bất cứ nơi trên thế giới mà sự bắt nạt có thể xảy ra. Hãy đến với các nạn nhân và những người có nguy cơ trở thành nạn nhân và giúp họ phát triển hệ thống phòng ngừa kẻ bắt nạt của riêng mình.

Là một người cha, tôi sẽ phục vụ như một hậu vệ bảo vệ khung thành của đội vô địch cho con trai tôi. Tôi không muốn con trai tôi trở thành mục tiêu của những lời bình phẩm thiếu suy nghĩ của một kẻ bắt nạt, nhưng tôi không thể giữ nó trong ảo tưởng của sự bao bọc. Một ngày nào đó con trai tôi sẽ cảm thấy sự châm chích nhói buốt của những mũi tên được bắn ra một cách cố ý từ sự tàn nhẫn của ai đó. Và để chuẩn bị cho con mình, tôi sẽ dành nhiều thời gian để huấn luyện cho nó cách làm vô hiệu hóa những lời bình phẩm từ một kẻ đang tức giận.

Những chiến dịch chống sự bắt nạt của chúng ta có thể bắt đầu ngay trong chính gia đình của mình khi chúng ta bảo vệ những người mình yêu thương, nhưng nếu chúng ta muốn trở thành những người Samarita tốt bụng thực sự, thì sự bảo vệ xuất phát từ tình yêu thương của chúng ta nên được mở rộng tới tất cả những ai phải đối mặt với sự bắt nạt.

Hãy cùng sát cánh, ủng hộ và bảo vệ những người đã, đang và sẽ trở thành mục tiêu của những kẻ bắt nạt. Hãy giúp họ xây dựng hệ thống phòng ngừa kẻ bắt nạt của chính họ. Hãy cùng nhau lau những giọt nước mắt của những người đang phải đấu tranh một cách âm thầm, lặng lẽ. Hãy cùng nhau đứng lên bảo vệ những trái tim bị tổn thương của các cậu bé, các cô bé, những người đàn ông và những người phụ nữ trên khắp thế giới, và cũng vì những người này mà Chúa Jesus đã hy sinh cuộc mình. Và cuối cùng, hãy cùng nhau nỗ lực để biến thế giới này trở thành một nơi giàu tình yêu thương và giàu lòng nhân ái hơn, yên bình và an toàn hơn cho những thế hệ những người ở tuổi mới lớn trong tương lai - những đứa con của chúng ta và cả các cháu của chúng ta nữa!

Vâng, đã đến lúc bước ra ngoài và chiến thắng sự bắt nạt. Để giúp bạn làm điều đó, tôi đã đăng lại tuyên bố về Hệ thống phòng ngừa kẻ bắt nạt của bạn ở trang cuối của cuốn sách này để bạn luôn luôn có thể dễ dàng tìm thấy nó. Tôi hy vọng rằng bạn sẽ đọc nó và sử dụng nó thường xuyên mỗi khi bạn cảm thấy nó có thể sẽ giúp ích cho bạn. Tôi yêu bạn!

Lưu ý của Nick cho chương 11:

- Hãy là một người Samarita tốt bụng và hãy đến với bất cứ ai đang bị bắt nạt.

- Hãy đứng lên chống lại sự bắt nạt trong khu dân cư của bạn, trong trường học hoặc trong cộng đồng của bạn để không ai đơn độc trong việc đương đầu với kẻ bắt nạt.

- Hãy phá vỡ cái vòng luẩn quẩn của sự bắt nạt. Nếu bạn đã từng là nạn nhân, thì xin bạn đừng biến mình thành một kẻ bắt nạt người khác.

- Cho dù bạn không nhận được phép màu mà bạn tìm kiếm, bạn hãy trở thành phép màu dành cho người khác!

HỆ THỐNG PHÒNG CHỐNG BẮT NẠT

- Những kẻ bắt nạt không thể làm tôi tổn thương hoặc định nghĩa tôi là ai bởi vì tôi đã tự xác định mình là ai. Tôi biết mình là ai và mình đang tiến đến đâu.

- Tôi không cho bất cứ ai cái quyền làm tôi cảm thấy tồi tệ. Tôi chịu trách nhiệm về hạnh phúc của bản thân mình.

- Các giá trị của tôi không thể bị lay chuyển. Tôi có kế hoạch cho cuộc đời mình và các giá trị đó sẽ dẫn dắt tôi.

- Sức mạnh của tôi bắt nguồn từ bên trong con người tôi và không kẻ bắt nạt nào có thể khiến tôi cảm thấy bất an.

- Tôi biết gia đình và bạn bè tôi sẽ luôn ủng hộ tôi, sát cánh bên tôi cũng như tôi luôn ủng hộ và sát cánh bên họ.

- Tôi ý thức được những cảm xúc của mình, đặc biệt là sự tức giận và nỗi sợ hãi và tôi kiểm soát được phản ứng của mình trước những cảm xúc đó để tôi có thể duy trì sự tích cực trong suy nghĩ cũng như trong hành động.

- Đời sống tinh thần của tôi vững chắc và đầy sức mạnh. Tôi biết tôi được tạo ra có chủ đích và tôi được yêu thương vô điều kiện. Chỗ nào tôi yếu, thì chỗ đó Đấng Sáng Tạo mạnh.

- Tôi luôn tìm thấy điều tích cực từ mọi thách thức kể cả sự bắt nạt.

- Tôi tận dụng mọi cơ hội để tìm đến với những người khác để giúp đỡ họ, đặc biệt là những người đang bị bắt nạt.